# Qvinnokönets fysiska och moraliska uppfostran

---

## Förord till den elektroniska utgåvan

Under arbete...

# QVINNOKÖNETS

## FYSISKA och MORALISKA UPPFOSTRAN.

## AF

## DARWIN och HUFELAND.

## —

## EN HANDBOK FÖR MÖDRAR OCH UPPFOSTRARINNOR.

—

Andra ånyo bearbetade upplagan,

utgifven af

D:r **FREDR. AUG. v. AMMON,**

Kongl. Lifmedikus, Medicinalråd m. m.

—

**Öfversättning af H. Lgrbm.**

—

STOCKHOLM, TRYCKT HOS P. G. BERG, 1869.

## FÖRORD

## TILL ANDRA UPPLAGAN.

—

Det verk af Darwin, som ligger till grund för detta arbete, har till titel: *Plan for the Conduct of female Education, by E, Darwin, Derby 1797.* Hufeland lärde känna det hos ett högst aktningsvärdt fruntimmer, född engelska och moder till en talrik familj, hvilken hon uppfostrat efter deri uttalade grundsatser och med så lycklig påföljd, att

derigenom hans uppmärksamhet rigtades på boken, för hvars godhet denna påföljd utgjorde en borgen. Han fann vid dess genomgående så mycken sanning och enkelhet, så mycket sundt omdöme, så mycken korthet och dock fullständighet, att han trodde sig bevisa sitt fädernesland en tjenst genom dess bearbetande. Hufeland öfversatte den derför, och på detta sätt uppstod den första tyska bearbetningen af denna skrift, hvarvid han ändrade mycket och tillade mycket, så att hans tillägg uppgingo till mera än hälften af det hela, i följd hvaraf detta arbete icke mera kunde anses såsom en bok af Darwin eller af Hufeland, utan såsom ett gemensamt verk af båda dessa högtberömda läkare. Boken utkom under följande titel: "Anvisning till qvinnokönets fysiska och moraliska uppfostran af E. Darwin.Öfversatt från engelskan och försedd med tillägg af C. W. Hufeland». (Leipzig 1822.)

Om en olikhet i skrifsättet, engelsmannens och tyskens, derigenom gjorde sig märkbar, så var Hufeland af den åsigten, att detta, vid ett verk, deri icke stilen utan ämnet är hufvudsak, icke hade så mycket att betyda. Då Darwin och Hufeland till sina tänkesätt fullständigt öfverensstämde, då båda voro läkare och båda såsom fäder till talrika döttrar haft tillfälle att samla mångfaldiga erfarenheter öfver detta ämne, så försiggick sammansmältningen nästan af sig sjelf, och Hufeland kunde vara öfvertygad att genom sin bearbetning af det Darwinska verket hafva icke blott tillfredsställt den förklarades skugga, utan äfven högt gagnat den goda sak, som han hade för ögonen.

Bearbetaren visste visserligen mycket väl, att Tyskland är rikt på förträffliga uppfostrringsskrifter; likväl syntes honom denna bok icke derför öfverflödig, emedan den innehåller en hopträngd öfversigt af allt, som tillhör uppfostran Öfverhufvud, och emedan den icke framställer det i allmänhet, utan med särskildt afseende på qvinnokönet. I sistnämnda hänseende tyckas England och den engelska uppfostran förtjena särskild uppmärksamhet, då det icke kan förnekas, att detta land, hvad den ädlare qvinligheten, de tysta husliga dygderna, aktningen för qvinnan och det äktenskapliga förhållandet beträffar, intager en framstående rang bland de europeiska nationerna, hvartill hufvudgrunden väl måste sökas i qvinnokönets uppfostran. Hvad som vidare gifver denna skrift ett särskildt värde, är, att den blifvit författad af tvänne stora läkare, och att den fysiska uppfostran derför blifvit bearbetad med synnerliguppmärksamhet, en punkt, som ofta mycket försummas vid den bästa intellektuella och moraliska uppfostran, och hvilken dock är lika vigtig och oumbärlig som kroppen för själen, ja hvilken till och med utgör ett väsendtligt vilkor för den andliga utvecklingen, då en sund själ kan bo endast i en sund kropp. För öfrigt gjorde den lilla skriften endast anspråk på att vara ett utkast, mera en antydning af de vigtigaste omständigheterna än ett utförande deraf.

Hufeland hade icke misstagit sig; boken fann bifall och har hos en talrik krets af läsare bibehållit sig i sådan aktning och hågkomst, att förläggaren redan för flera år sedan uppmanade utgifvaren till en ny bearbetning. Tidsförhållandena hindrade utförandet. Nu har undertecknad gerna gått den upprepade gånger uttalade önskan till mötes att genom en ny bearbetning på nytt i den läsande verlden införa den i original redan i förra århundradet (1797) och i Hufelands bearbetning för mer än en mansålder sedan (1822) utkomna boken. Hvad som icke mera synts mig tidsenligt, isynnerhet i dietetiskt och medicinskt hänseende, har blifvit uteslutet, det för aforistiskt hållna utfördt och satt i en klarare dager. Den första afdelningen, den moralisk-religiösa, har jag lemnat oförändrad (I—VIII), den intellektuella afdelningen (IX—XXIX) äfvensom den fysiska (XXX— XLI) hafva båda, utan väsendtlig förändring af bokens grunddrag, blifvit omarbetade. Jag fruktar icke att derigenom hafva skadat arbetet, hvilket, äfven i sin nya form, förblifver enkelt, sannt, praktiskt och kort. Den qvinliga ungdomens uppfostran erfordrar kärlek, tålamod, hängifvenhet, men äfven mångahanda insigter och en noggrann detaljkunskap. I sådana ämnen äro bearbetningar, sådana som

denna, för de dermed praktiskt sysselsatta icke blott ett behof, utan en välgerning. Och härmed öfverlemnas nu åt alla mödrar och uppfostrarinnor såsom ett nyttigt och lärorikt vademedcum denna andra bearbetning af Darwins och Hufelands "Anvisning till qvinnokönets fysiska och moraliska uppfostran".

F. A. v. Ammon.

*

# INNEHÅLL.

——

---

---

---

# Den qvinliga karakteren och qvinnans bestämmelse.

En ändamålsenlig uppfostran måste vara grundad på dens karakter och bestämmelse, som skall uppfostras. Såsom inledning torde derför några ord om den qvinliga karakteren och qvinnans bestämmelse vara på sin plats.

Grunddragen i den qvinliga karakteren äro: finkänslighet, vekhet, mildhet, böjlighet, såväl i psykiskt som i fysiskt afseende; stor benägenhet att upptaga intryck, ringa sjelfständighet att verka utåt; mycken retlighet och rörlighet och tillika en kraftig inre ståndaktighet, derför mera egnad att fördraga smärtor och andra lidanden än det manliga könet; mindre fysisk styrka och derför mera blödighet, men äfven mera blygsamhet, mera sinne för skönhet och gratie; mindre lidelsefullhet och häftighet, men större djup i känslan; derför mera egnad för det inre lifvet, känslans och hjertats lif, än för det yttre, mera för de stilla och ljufva dygder, som lyckliggöra andra, än för

de lysande och heroiska dater, som sätta verlden i förvåning, mera för att behaga än för att herrska, mera för hjertats välde än för förståndets; men genom allt detta synnerligt mottaglig för de himmelska dygderna: kärlek, tro, hopp och trohet.Men just detta anlag, hvilket innehåller grunden till det högsta och heligaste, kan äfven, vid falsk rigtning, blifva källan till många förirringar, ja till de aldra förkastligaste och afskyvärdaste fel och laster, hvilka tyvärr äfven måste räknas till det qvinliga könets karakteristik.

Dit höra: fantasiens omåttliga öfvervälde, romaneska tänkesätt, vidskepelse, svärmeri, fåfänga, behagsjuka, för stor sjuklig retbarhet och känslighet, fullständig svaghet, viljelöshet och overksamhet, eller ock egensinne och trots, sinnets fullkomliga öfverlemnande åt känslor och lidelser, ja slutligen den högsta osedlighet och förhärdelse, när hjertats oskuld och renhet gått förlorade, samt det ljus och den kraft vikit derur, som religionen skänker, hvilken allena kan gifva det qvinliga väsendet dess rätta hållning och rigtning.

Betrakta vi den qvinliga bestämmelsen, så finna vi mellan densamma och detta anlag ett underbart inre sammanhang, och vi kunna å den ena sidan icke nog beundra Skaparens vishet, medan vi å den andra derigenom blifva desto vissare öfvertygade om sanningen af denna bestämmelse, hvilken är grundad redan i sjelfva naturen.

Den qvinliga bestämmelsen är att vara qvinna i ordets sanna, ädla betydelse, eller, såsom den heliga skrift med få ord så sannt och fullständigt uttalar det: "vara en hjelp"; att lefva icke för sig, utan för andra; att i andras lyckliggörande finna den egna lyckan; att göra ren, himmelsk kärlek till tillvarelsens element och ändamål; att finna sin kallelse och sin verld icke i det yttre lifvet, utan i den stilla husliga kretsen; icke att herrska, utan att tjena, hvilket Goethe låter sin Dorothea så skönt uttrycka:

Tjena läre sig qvinnan i tid, hvartill hon är skapad; Genom att tjena allena kommer hon slutligt till väldet, Till den förtjenta makt, som tillhör henne i huset. Tidigt ju tjenar systern sin bror, föräldrarne dottern,Och hennes lif är alltid att evigt gå och att komma, Alltid med bråk och besvär att syssla och släpa för andra. Godt, om hon vant sig dervid, att ingen väg tycks besvärlig, Att icke skilnad hon gör på dagens stunder och nattens, Att hon ej arbetet finner för ringa, för fin icke nålen, Att hon förgäter sig sjelf och lefver endast för andra! Ty som moder behöfver hon visst de dygderna alla.

Detta är qvinnans bestämmelse! Ett högt, gudomligt kall! Om sjelfuppoffringen är menniskans högsta pligt öfverhufvud, så är den det i dubbelt mått för qvinnokönet. Hvilka svåra pligter hafva ej blifvit detta kön pålagda, och till hvilka obeskrifliga uppoffringar, såsom den dagliga erfarenheten visar oss, är det icke i stånd!

Hvilken uppoffring erfordrar icke vården af ett sjukt barn, en sjuk make, fördragandet af häftighet och nycker, och andra med hennes bestämmelse förbundna tunga bördor! Huru mången qvinna har icke för sin make, sina barn visat ett tålamod, en ståndaktighet, ett hjeltemod, som öfverträffar all männens heroism, emedan det varit kärlekens hjeltemod! Här visar sig sanningen af satsen: "Kärleken öfvervinner allt!"

Denna bestämmelse har visserligen närmast afseende på det äktenskapliga och moderliga förhållandet. Men der icke ett dylikt förhållande eger rum, kan den äfven hos den ogifta qvinnan yttra sig i andra barns uppfostran, och, i ännu renare glans, i vänskapens och välgörenhetens pligter, i de fattigas, olyckligas och öfvergifnas bistående, i hjertats fullständiga offrande åt himlen och himmelska verk.

Detta leder oss till den qvinliga bestämmelsens högsta punkt, hvilken starkast uttalar qvinnokönets höghet och värde. Detta kön skall nämligen vara menniskoslägtets vagga, dess uppfostrarinna och bärerskan af den enda sanna religionen, kärlekens och trons religion. Det qvinliga hjertat står enligt sin natur himlen närmare än det manliga,i hvilket lidelsen och det kalla förståndet äro mera förherrskande. Det är danadt till att i barnets veka själ nedlägga religionens frön och att äfven genom hela lifvet bevara densamma i sin egen tysta helgedom, midt ibland dagens stormar, vid olyckans, sedeslöshetens, lidelsens, missödenas alla angrepp. Huru månget hushåll gifves det ej, der husmoderns hjerta allena bevarar denna heliga låga! Qvinnokönet har blifvit gifvet det manliga könet till föresyn, till ledarinna till himlen. Af det qvinliga könet skall det manliga lära att älska. Och när hos ett folk detta kön förlorat sin helgd, är det helas affall från det gudomliga säkert.

Har icke Kristus sjelf erkänt detta värde och denna höghet, och genom sitt exempel och umgänge bekräftat

desamma? Ja, det är sannt hvad Barret säger i sitt lofqväde öfver qvinnokönet: _

"De vanhelgade icke återlösarens läppar med förrädisk kyss."

"De förnekade honom icke med ohelig mun."

"De qvarstannade, när apostlarne flydde, och bjödo faran trots."

"En qvinna gaf oss honom, en qvinna var den sista vid korset, en qvinna den första vid uppståndelsen."

Och nu tillämpningen på den qvinliga uppfostran. Den skall blifva ganska lätt, ty grundlinierna äro redan gifna i det ofvan sagda. De måste vara: lugn, huslighet, sedlighet, fromhet, saktmod, öfning i flit och i alla tysta dygder, en passande själens och känslans bildning, vård om de yttre behagen och framför allt, hvad som sätter kronan på det hela, sann religiositet.

Men ack, huru har man icke afvikit från dessa grundsatser! Huru helt annorlunda bedrifves icke ofta nu för tiden den qvinliga uppfostran! I stället för det inres,hjertats och karakterens bildning, söker man endast yttre, lysande och intagande egenskaper, i stället för danandet till det husliga lifvet, danandet för verlden, för sällskapslifvet! Konsten att behaga tyckes vara hufvudsaken!

Af det hittills sagda framgår af sig sjelf, att lifvet i föräldrahuset i allmänhet är det mest tjenliga att, så vidt möjligt är, uppnå den qvinliga uppfostringens sanna mål; men man kan säga endast i allmänhet, ty i hvarje hus finnes det hinder för en god uppfostran, och, hvilket är hufvudsaken, så få mödrar äro egentligen i stånd att rätt leda en dotters uppfostran. Derför är i de flesta familjer uppfostran blandad, d. v. s. sker till hälften hemma, till hälften i pensionen.

*

# I. Religion.

Gudsfruktan är all vishets och således äfven all uppfostrans begynnelse. Ingenting i verlden eger bestånd, som icke grundar sig på Gud, och så äfven endast den menniska, hvars tillvaro, viljande och verkande hänföres till Gud. Endast derigenom erhåller hon sitt sanna värde och höghet, endast derigenom vinner hennes lif hållning och säkerhet och hennes dygd bestånd; endast derigenom blir hennes hela tillvaro sannt lyckobringande och välsignelserik för henne sjelf och andra.

All uppfostrans första och hufvudsakligaste sträfvan måste alltså vara rigtad på att gifva det ungdomliga hjertat denna rigtning, att väcka, nära och utbilda det religiösa sinnet. Ty detta allena är religion; icke hvad man vanligen så kallar, icke den yttre kulten, icke studiet af religionshistorien, icke inpräglandet i minnet af vissa formler, och hvilket allt man derför tyvärr ofta, liksom de andra vetenskaperna, uppskjuter till mera framskridna år samt inlärer på särskilda lärotimmar, icke allt detta är religion, utan den sanna religionen bor i hjertat, är icke bunden vid tider och lektioner, utan måste från det medvetna lifvets första tidpunkt genom lifvet och dess iakttagande inplantas i det späda sinnet, det vill säga genom sammanvaron med fromma, gudfruktiga menniskor, genom det beständigaumgänget med goda tankar, ord och gerningar, hvilka kunna kallas en ren andlig atmosfer, och lika så omärkligt inverkar på andens, sinnets och hjertats trefnad och rätta utveckling, som en ren fysisk atmosfer på kroppens trefnad.

Detta är mödrarnes höga kall, och här visar sig dess vigt och dess värde. Genom dem allena kan det späda sinnet, när barnet om morgonen tages ur bädden, eller när det om aftonen lägges till hvila, när det mottager sin föda eller något annat, som gör det glädje, rigtas till Gud, den himmelske fadern, gifvaren af allt godt, och uppfyllas af tacksamhet och kärlek till honom. Och denna enkla dagliga vana skall mera befästa sann religion i barnets hjerta, än alla sednare grundlärda bevis för religionens sanning. Ty derigenom ingjutes i detsamma tron på en högre, osynlig verld, det högsta, hvartill menniskan kan komma.

Likaså måste längre fram redan hos barnet inplantas tron på och kärleken till Jesus, såsom den af Gud till verlden

sände, hvilken älskar oss, och isynnerhet barnen, såsom ännu ingen har älskat, äfvensom den så oumbärliga tron på odödligheten, på ett tillkommande lif, på belöning och straff i en annan verld. Djupast inprägla sig religionens läror i det barnsliga hjertat vid de sistnämnda betraktelserna, isynnerhet då, när barnen vid en nära anförvandts graf, såsom med en lekkamrat förtroliga med denna tro, hänvisas på vedergällningen och återseendets fröjder enligt kristendomens löften. Kärleken till Jesus, den gudomlige menniskosonen, sade en stor sedolärare i våra dagar, kan icke, nog tidigt och kraftigt väckas till lif i barnets själ, emedan det genom honom lär känna Gud i hans nåd och majestät, och sig sjelf i sin svaghet och sitt behof af hjelp. Det är en sanning, som i våra dagar bör djupt behjertas, att man endast genom Jesus, kan komma till en verkligt gagnelig kunskap om Gud.Är denna religiösa bildning oumbärlig vid hvarje god uppfostran öfverhufvud, så är den det dock särskildt vid det qvinliga könets, då i den qvinliga karakteren känslan och hjertat har öfvervigten, och den just derför är mottagligare för tro och kärlek, och helt och hållet hänvisad derpå, men äfven blir desto olyckligare och hjelplösare, då denna dess egentliga väsendes högre rigtning felas densamma. En man utan religion kan ännu vara något, en qvinna utan religion är ett intet, gifven till pris åt ödets alla stormar och lastens alla förförelser.

Men till uppnående af detta mål är det högst nyttigt och nödvändigt att i tid vänja barn öfverhufvud, men isynnerhet flickor, att regelbundet akta på den yttre gudstjensten, att fira söndagarne, att utmärka dem framför andra dagar, att besöka kyrkorna eller att läsa utvalda ställen ur den heliga skrift och andra andliga böcker eller predikningar, och framför allt att icke försumma bönen, och att betrakta den såsom, hvad den egentligen bör vara, ett själens upplyftande till Gud, en hjertats utgjutelse inför honom och rening i hans ljus.

Det nya testamentets gudomliga moral skall på detta sätt outplånligen inprägla sig i det barnsliga sinnet, som ännu icke är i stånd att fatta dess högre abstrakta del, isynnerhet denna morals hufvudpunkter: att handla mot andra såsom vi vilja att de skola handla mot oss, att älska vår nästa såsom oss sjelfva, att förlåta förolämpningar, att icke hämnas dem, och att vara välvilliga till och med mot våra fiender. Till vinnande af detta mål hör äfven ett oftare läsande af dertill hörande ställen i den heliga skrift och kristliga sedoböcker. Vid mognare år må vår religions förträfflighet inhemtas genom utförlig undervisning och genom läsandet af utmärkta skriftställare öfver kristendomen.

*

## II.

## Sedolära.

De moraliska pligterna äro Guds bud. Grunden till all moral, känslan för godt och ondt, är af Gud nedlagd i våra hjertan. Moralen måste således sättas i samband med religionen, hvarigenom den allena får hållning och obetingad giltighet. De tio buden, af Gud menniskorna gifna genom Moses och sedermera stadfästade genom Kristus och sammanfattade i kärlekens grundprincip, innehålla hela moralen. Denna inprägle man hos barnen såsom en gudomlig lag rätt djupt och allvarligt. Man väcke dervid först i barnets själ den ännu slumrande gudsideen, man kalle i rätt tid till lif dess fromma medvetande, man läre det hela dess väsendes beroende af Gud, hvars heliga lag det egna tänkandet, viljandet och sträfvandet måste underordnas.

Erfarenheten har tusenfalt bekräftat, att i frestelsens ögonblick den heliga skrifts enkla ord, såsom Guds bud upptagna i hjertat: "Du skall icke dräpa, du skall icke göra hor, du skall icke stjäla, du skall icke hafva lust till din nästas hus, du skall icke bära falskt vittnesbörd mot din nästa", verkat mera än alla filosofiska förnuftsgrunder. Det är derför äfven nödigt att för det ungdomliga sinnet framställa öfverträdelser af desamma, icke, såsom det nu blifvit sed, blott såsom oarter och odygder, utan såsom synd, ett ord, hvilket uppenbarligen kommit alltför mycket ur bruk.

De enda punkter, som för barn af qvinnokön förtjena att särskildt framhållas, äro lydnad, medkänsla,sannfärdighet, klokhet, rättvisa, kyskhet, ståndaktighet och måttlighet.

De skola i följande afdelningar närmare betraktas.

*

# III.

# Lydnad.

Lydnaden är grundvalen, det oundgängliga vilkoret för all uppfostran, ja, vi säga icke för mycket, för all moral, all sedlighet och till och med all religion. Ty hvad är lydnad i rätt mening? Att underordna sin vilja under en annans vilja eller till och med att uppoffra den. Men detsamma är ju äfven grundprincipen vid all moral och all religion. Så länge vi lefva, måste vi underordna vår vilja under den gudomliga viljan, våra önskningar under den gudomliga lagen, vårt öde under den högre makt, som leder allt. Vi måste känna Gud. Ve den menniska, som icke tidigt lärt detta! Den mängd af olyckliga menniskor, af olyckliga äktenskap, ja af sjelfgifven död, som våra dagars historia erbjuder, härröra till större delen deraf, att man vid uppfostran försummar den princip, som våra förfäder kallade egensinnets och trotsets brytande, och i dess ställe har uppställt den helt och hållet falska grundsatsen, att leda barn genom föreställningar och öfvertygelse. Man tror sig derigenom stärka deras karakter, deras kraft och deras förnuft. Men man misstager sig, man befordrar derigenom endast det egna sinnets (egensinnets) och egenviljans, lidelsens kraft och deras herravälde öfver förnuftet. Den styrka, som man derigenom erhåller, är endast sjelfviskhetens styrkaoch, när det kommer till det yttersta, förtviflans och sjelfförintelsens. Menniskans sanna kraft består uti att underordna sin vilja, sina lidelser under förnuftet, alltså under en högre vilja, att uppoffra sitt jag och kärleken till sig sjelf för andras väl och en högre lag, och att förblifva fast i umbärandet och motgången; icke blott att tro på Gud, utan att verkligt förnimma honom.

Men denna kraft erhåller man endast genom en uppfostran, som inplantar den heliga lydnaden i själen. Ty hvad är hela vårt kommande lif annat än en fortsatt uppfostran från en högre, osynlig makts sida?

I stället för föräldrar och uppfostrare, hvilka vi blifvit vanda att tro och obetingadt lyda såsom representanter af ett högre förnuft, träder nu det högre, gudomliga förnuftet sjelft; i stället för deras förbud, deras befallningar, träder nu det af Gud beroende lifvet, den högre ledningen med dess ofta för oss så obegripliga, ofta så smärtsamma rådslag; och sålunda varar genom hela vårt lif ända till grafven samma förhållande, hvilket börjats och grundats i barndomen, och grundvilkoret förblifver alltid samma barnsliga tro, samma barnsliga lydnad, endast i högre grad.

Må man icke tro, att man genom obetingad lydnad nedsätter och försvagar barnets förnuft. Det sanna förnuftet är just förmågan att erkänna ett högre förnuft, att lyda det och att beherrska sina lidelser och sin vilja. Lika litet behöfver man befara att genom en dylik obetingad lydnad kärleken skall förstöras. Skalden säger lika vackert som sannt:

Finnes lydnad uti sinnet, Är ej kärlek heller fjerran.

Att denna lydnad med alla dess välgörande följder är dubbelt vigtig för den qvinliga uppfostran, följer tydligen afhvad ofvan blifvit sagdt om det qvinliga könets karakter och bestämmelse.

Men vi upprepa ännu en gång: den lydnad, som vi mena, måste vara obetingad, får icke fordra skäl, ty det är ingen sann lydnad, när barnet handlar i öfverensstämmelse med sin egen åsigt, emedan det då alltid blir sin egen vilja, som det följer. Och huru ofta är det icke omöjligt att göra skälen begripliga för barnen! Ja, hvad ännu värre är, huru ofta uppstår icke först ett resonnemang mellan barn och uppfostrare, hvilket ofta urartar till häftighet och endast tjenar till att gynna rätthafveriets dåliga egenskap! Lydnad — icke fruktan — lydnad uppfostrar. Men visserligen får föräldrars och uppfostrares goda exempel, deras egen lydnad mot Gud icke saknas. Vid föräldrars och uppfostrares anblick uppgår för barnet en aning om hvad godt det sjelft bär inom sig och hvartill det är bestämdt. Dess betraktande af föräldrar och uppfostrare måste vara ett uppblickande och äfven kunna förblifva ett

sådant. Föräldrars och uppfostrares goda exempel är en moralisk atmosfer, med hvilken lärjungen inandas anständighetens, ärbarhetens och sedesamhetens instinkt. Men framför allt får vid uppfostran hjertat icke saknas. Många, som uppfostra barn, göra sin pligt, men hjertat är icke med, och det märker barnet genast. Hjertat, som såväl modern som uppfostrarinnan medbringar vid sina svåra pligters uppfyllande, är den jordmån, i hvilken barnets tacksamhet slår rötter.

*

# IV. Sannfärdighet.

Sannfärdighet måste blifva barnets första och nogast öfvervakade egenskap. Till sanningskärlekens tidiga uppväckande erbjuder hederskänslan den säkraste vägen. En förståndig moder sade en gång i ett sällskap af vänner, att hennes dotter, en ung flicka, som stod bredvid henne, ännu aldrig i sitt lif sagt henne en osanning. Flickans ansigte strålade af förtjusning, och ett dylikt lyckligt bruk af det offentliga berömmet var säkert i stånd att frambringa en kärlek till sannfärdighet, som aldrig genom andra bevekelsegrunder kunde förstöras.

Skammen att säga en lögn skulle med de lifligaste färger skildras såsom något högst nedsättande för en menniskas karakter, såsom något, hvilket gör henne föraktlig i hela verldens ögon; och det skadliga i denna dåliga vana göres derigenom känbart för barnen, att man, till och med när de tala sanning, icke tror dem, som pläga ljuga.

Men isynnerhet måste karakterens sanning befästas genom föräldrarnes och uppfostrarinnornas exempel, hvilka sjelfva skulle såsom en pligt ålägga sig det strängaste och samvetsgrannaste iakttagande af sanningen, i det de icke stämpla sina elevers små förseelser till förbrytelser, och, när tillrättavisningar äro nödiga, gifva dem med skonsamhet, äfvensom sjelfva på det punktligaste uppfylla sina egna löften, om det också faller sig aldrig så besvärligt för dem, såsom de ock böra fordra detsamma af barnen. Så snart misstroende eller rentaf lögn intränger i förhållandet mellanlärjungar och lärare eller uppfostrare, är allt förloradt. Förtroendet dem emellan måste vara ömsesidigt. Kommer till detta ömsesidiga förtroende äfven konseqvens från moderns och uppfostrarinnans sida, så är en fruktbar mark upptagen, i hvilken sedesamhet, tukt och sannfärdighet skola slå rötter. Men lögnen, förställningen skall träda i stället, om mödrar och uppfostrarinnor äro ombytliga, godtyckliga, nyckfulla, om de den ena dagen i öfversvallande känsla kasta sig om den unga flickans hals och den andra dagen behandla henne snäft och med en likgiltighet, som kyler den unga flickans hjerta.

Men härtill måste äfven komma religionens föreskrifter, hvilken ålägger oss sanning och redbarhet i allt vårt görande och låtande.

*

# V. Medkänsla.

Känslan af deltagande för andras fröjder och lidanden är grundvalen till alla våra samfundsdygder. "Gören hvad I önsken, att eder må vederfaras!" är ett bud, som härstammar från himlen. Den, som sjelf känner smärta, när han ser andras lidanden, den skall icke blott icke framkalla smärtor, utan säkert söka att mildra och aflägsna dem. Ett qvinligt väsende, som öfvar medkänslans dygd, kan icke vara annat än en god dotter, en god maka, en god moder, alltnog, ett sällhetsspridande väsende i hvarje lifvets förhållande. Om denna egenskap är önskansvärd för hvarje menniska, är den dock företrädesvis nödvändig för det qvinligakönet, emedan dess hela bestämmelse är att vara deltagarinna, medhjelperska.

Medlidandets dygd är en säker källa till välvilja, och sålunda förhöjer den äfven barnens goda och ömma uppförande mot deras föräldrar, isynnerhet under de sista åren af de sednares lefnad, då de ofta göra ett så rättvist

anspråk derpå. Sättet att meddela barnen denna välgörande egenskap består deri, att vi uttrycka vår egen medkänsla vid ett annat väsendes lidande eller vid berättelsen om grymma handlingar. Och detta gäller icke blott om menniskor, utan äfven om djur.

Ett enda i rätt tid uttaladt ord, när man ser barn martera djur, kan qvarlemna ett outplånligt intryck, uppmjuka en medfödd hårdhet och lägga grunden till ett kärleksfullt sinnelag. Visserligen kunna vi icke länge existera utan att förstöra ett lefvande väsende eller en tillvarelse i dess frö, och det är menniskan tillåtet att till sitt behof döda djuren; men den, som af okynne kan plåga eller förstöra ett djur, bevisar derigenom alltid ett känslolöst hjerta eller ett obildadt sinne.

Dock kan äfven medkänslan, om den drifves för långt, blifva skadlig, urarta till känslopjunk och göra den person, som dermed är behäftad, oangenäm och olycklig, då det tyvärr gifves så många beklagansvärda omständigheter och förhållanden i lifvet, som vi icke förmå ändra. Man måste derför hos unga personer visserligen omhulda medkänslan, men äfven utrusta dem med styrka att fördraga anblicken af sådant, som icke kan undvikas. Det är derför nödvändigt att mödrar och uppfostrarinnor vänja unga flickor att vara närvarande och äfven sjelfva behjelpliga vid mindre vanliga tilldragelser inom familjelifvet, t. ex. vid utryckandet af en tand, vid öppnandet af en åder o. m. d.Medlidandet är välgörenhetens källa, men det är nödigt att ändamålsenligt leda såväl känslan som medlidandets och välgörenhetens yttringar. Så t. ex. låter man unga flickor vid anblicken af ett fattigt barn hopsamla en liten summa för att användas till kläder åt detsamma, eller man föranleder dem att dagligen använda någon tid på förfärdigandet af fruntimmersarbeten, för att säljas till förmån för de fattiga. Miss Hartley i Bath, dotter till en berömd läkare derstädes, har gifvit ett exempel på detta slags menniskokärlek, hvilket är värdt att efterföljas. Hon var känd såsom en stor konstnärinna i måleriet och fördelade sina bästa konstverk bland de fattiga i grannskapet, hvilka genom deras försäljning erhöllo ett stort understöd. Äfven från vårt eget fädernesland skulle vi kunna i mängd anföra dylika exempel, och det är uppenbarligen en af vår tids vackra sidor, att den sanna kristliga välgörenheten mer än förr af qvinnorna gemensamt omhuldas och utöfvas. Må denna inre mission, ädla qvinnors verk, alltid göra till sin grundsats, att ovärdighet aldrig får afgöra öfver måttet af deltagandet, utan endast öfver sättet för dess bevisande.

Ur samma källa flyta en mängd af samfundslifvets dygder, till hvilka grunden ursprungligen ligger i sträfvandet att genom vårt umgänge göra tillvarelsen angenäm för andra; dessa äro iakttagandet af de uppmärksamheter, hvilka så mycket bidraga till lifvets lycka och behag, höflighet, artighet, tjenstfärdighet, hvarigenom vi befordra andras glädje och trefnad, de må för öfrigt stå jemte, öfver eller under oss. Isynnerhet förtjenar här särskildt att framhållas eftergifvenheten och undvikandet af motsägelseandan, en odygd, som stör sällskapslifvets alla fröjder och gör dem, som äro behäftade dermed, de må för öfrigt vara aldrig så vackra och bildade, i hög grad motbjudande. Allt detta tillsammanlagdt utgör egentligen hvad vi kalla belefvenhet, och äricke allenast en prydnad för lifvet, utan framkallar hos oss sjelfva ett godt, välartadt och med sig sjelft tillfredsstäldt sinne, samt återverkar äfven på andra och frambringar hos dem detsamma.

*

# VI. Klokhet, rättvisa, kyskhet.

Intryck, hvilka göras på sinnet genom lifliga, i ögonen fallande exempel, hafva en ojemförligt starkare verkan på ungdomen, än moralfilosofiens abstrakta idéer, och den bästa methoden, att lära unga flickor klokhet, är derför att för dem berätta de olägenheter, hvilka personer, som de känna, ådragit sig genom oklokt uppförande; så att till och med berättelsen om omoraliska tilldragelser kan af en förståndig moder eller uppfostrarinna med behörig försigtighet med fördel användas till en nyttig lärdom för ungdomen. En annan art af klokhet, hvars egande likaledes är af nöden, består i att skydda sig mot andras onda afsigter, och derför måste unga personer isynnerhet varnas för dåligt sällskap. Då denna klokhet blott genom menniskokännedom kan förvärfvas, så kunna böcker, hvilka skildra sådana karakterer i deras dålighet, dertill användas; dock akte man sig för att måla menniskorna för

mycket i svart. "Känn dig sjelf", är en mycket vigtig maxim och ett hufvudvilkor för klokheten, när det kommer an på vis egen förbättring; men "känn andra" är en lika så vigtig regel i klokhetens kodex, när man vill i säkerhet vandra genom denna af villor uppfyllda verld. Ett stort hjelpmedel dertill är dettysta och lugna iakttagandet af menniskorna öfverhufvud och vidgandet af den egna erfarenheten genom umgänget med desamma.

Dervid måste mödrar och uppfostrarinnor alltid rigta sin uppmärksamhet derpå, att den klokhet, som de lära sina elever, är en sedlig klokhet, d. v. s. den får icke blott vara konsten att genom ändamålsenliga medel uppnå sin fördel, utan denna fördel måste vara beräknad på hela vår tillvarelse. Den vanliga kortsynta verldsklokheten får det icke vara; den blir så lätt tvetydig och vacklande, den leder så lätt till förställning, till hyckleri, till bedrägeri, till trolöshet och orättvisa. Sitt sanna värde erhåller klokheten först då, när den böjer sig för rätten. Ty rätten skyddar menniskan och är en vårdare af dygd och sedlighet.

Värdet af rättvisan, detta hufvudband, hvarigenom det civiliserade samhället sammanhålles, måste på samma sätt inpräglas i de unga sinnena, i det man genom exempel visar dem det säkra straff och den skam, som åtföljer öfverträdelsen af denna pligt, men isynnerhet använder religionens bud, för att förstärka det intryck, som aktningen för lagarne, för äran och för fromma och dygdiga menniskors goda mening frambringar.

Likaså måste de unga flickornas sinlighet på det strängaste öfvervakas, och allt, som kan reta den, aflägsnas. Derigenom uppfostrar man till kyskhet, vi mena här ungdomens kyskhet, i hvilken menniskan skall framlefva sitt lifs första friska år såsom en ännu outsprucken knopp. Denna kyskhet har sitt säte i kroppen, men nästan ännu mer i hjertat och själen, den håller sinnet rent och afhåller synden, den är helsans trogna vaktarinna och blir sedermera den äktenskapliga lyckans hufvudstöd. Det är derför af stor vigt att rigta den största uppmärksamhet på samtaloch böcker, hvilka kunna förderfva själens renhet och kyskhet.

*

# VII. Måttlighet.

Måttlighet är begärens och lidelsernas underordnande under förnuftets och klokhetens herravälde, och består i det visa bruket af alla de ting, som höra till lifvets behof, njutning och glädje.

Måttlighet i ordets fulla betydelse är en vigtig pligt, ty af densamma beror menniskans fullkomnande och fullkomlighet, hennes dygd och hennes lefnadslycka. Det är till en början tillräckligt att betrakta måttligheten, för så vidt densamma har afseende på den uppväxande qvinliga ungdomen, ur frugalitetens och en ordnad verksamhets synpunkt.

Hvad frugaliteten beträffar, så är den en vis ordning i njutandet af mat och dryck. Det är isynnerhet hos den uppväxande ungdomen icke alltid möjligt att för hvarje enskild bestämma, hvad som är af nöden, emedan här mycket beror af individualiteten, af vanan och af utvecklingsgången; men det kan och måste gälla såsom grundsats, att man icke förtär mera, än hvad man behöfver till att uppehålla, understödja och befordra lifskraften; att vid mat och dryck mera afseende göres på helsosamheten än på välsmakligheten. Det sker redan mycket, när detta sker. Hvad måttligheten med afseende på den ordnade verksamheten i alla arbeten och sysselsättningar beträffar, så är denna ickemindre vigtig. Verksamheten måste vara afpassad så väl efter arbetets omfång, som med afseende på dess lättare eller svårare utförbarhet. Det sednare är en vigtig omständighet, som icke nog kan anbefallas mödrar och uppfostrarinnor till den nogaste individualisering.

Det bästa sättet att ställa måttlighetens stora värde i dess rätta dager, är det öppna framställandet af denna dygds motsats, omåttligheten. Denna är dårskapen i förvaltandet af den oss anförtrodda helsan och lifskraften, eller stormandet på vår organiska natur. De laster, hvilka inställa sig i följd af omåttligheten, äro fråsseri, kräslighet och dryckenskap. Dessa leda alla till råhet och döda all dygd.

Således fordrar vår kropps ekonomi en lika indelning af dagen i allvarligt eller egentligt arbete, i njutandet af föda

och förströelse, och i stärkande sömn.

Föräldrars och uppfostrares exempel skall mest bidraga till att befästa ofvannämnda dygder i det unga sinnet. Den strängaste rättvisa måste skipas mellan barnen och mot andra, till och med i de obetydligaste saker, såsom små tvister under leken o. dyl., och derför måste måtta och sjelfbeherskning alltid vara deras egenskaper, som vilja uppfostra barn.

*

# VIII. Ståndaktighet, själsstyrka.

Om barn af qvinnokön icke af sina mödrar eller uppfostrarinnor behandlas med ömhet, så kunna de lätt få enhårdhet i karakteren och en skenbar känslolöshet, som icke förlikar sig med deras köns fysiska och moraliska bestämmelse.

Hvarken det djerfva, företagsamma mod, som drifver till heroiska handlingar, eller denna stolta ståndaktighet, som söker och behöfver allmänhetens bifall, passa för den qvinliga karakteren; för denna erfordras denna gladare själsstyrka, hvilken med öppet öga möter oundvikliga faror, och är beredd att strida mot lifvets olyckor, eller, om de icke kunna afvändas, att fördraga dem. Man uppnår den genom ett riktigt omdöme öfver tingens sanna värde och genom undersökning af de medel, hvilka äro i stånd att vända olyckliga tilldragelser till det bästa; vidare genom förståndets odling, genom kunskaper och genom erfarenhet.

Att utgjuta tårar, håller man vanligen för en förlåtlig svaghet och såsom ett tecken till qvinlig finkänslighet, och om de flyta vid andras smärtsamma olycksfall äro de visserligen en följd af medkänslan, men när unga flickor äro så begifna derpå, att de vid det obetydligaste obehag, som träffar dem sjelfva eller andra, genast flyta i tårar, så bevisar detta barnslig svaghet och uppväcker farhågan, att de äro oförmögna att fördraga lifvets vanliga besvärligheter.

Detta fel måste derför motarbetas, dels genom en utredning af arten och vidden af det onda, som plågar dem, dels genom exempel af mod och själsstyrka, hvilka andra gifvit i vida större olycksfall, dels genom en erinran om vår jordiska bestämmelse och om religionens tröstegrunder.

Ganska ofta har äfven räddhågan blifvit ansedd såsom en det qvinliga väsendets attribut. Men räddhågan är vida mera svaghetens än qvinlighetens följeslagerska, och bör derför aldrig tålas. I afseende på dess yttringar kan man i sanning icke säga, att många flickors häftiga skrik och förvända åtbörder i farans ögonblick framställa dem i enförnuftig och aktningsvärd gestalt, hvartill dessutom kommer, att de derigenom öka förvirringen och beröfva sig sina medmenniskors goda tanke om sig. Men om dertill äfven kommer tillgjordhet, såsom t. ex. när en ung flicka vid anblicken af en spindel genomskriker hela tonskalan, så blir det ett vidrigt fel, som genom åtlöjets gissel eller andra strängare medel i tid måste betvingas.

Ofta hålles oförskämdhet för mod och blyghet för räddhåga, men med stor orätt, ty man finner många tappra män, som äro blyga, och många fega ynkryggar, som äro oförskämda. Ett sjelfförtröstande yttre uppkommer, när individen känner och öfverskattar sin förmåga, och oförskämdhet, när dertill ytterligare kommer ett fullständigt förakt för andras mening; men ingendera af dessa båda egenskaper har något att skaffa med själsstyrkan. Å andra sidan uppstår blygsamhet, när egaren snarare underskattar sina förmögenheter, ach blyghet uppkommer af denna blygsamhet, när den är förenad med känslighet för andras omdömen. Men ingendera är en verkan af personlig fruktan. Fastmer förhöjas skönhetens retelser i så hög grad af blyghetens rodnad, att man icke bör söka undertrycka den finkänslighet, som framkallar densamma. Lika litet bör man använda tvångsmedel till undanrödjande af här framhållna fel, då lätt förlägenhet i tankar och handlingar samt nervåkommor öfverhufvud kunna blifva en följd deraf.

*

# Andlig uppfostran.

## IX. Läsning och skrifning.

Läsning är språket för ögat, liksom tala är språket för örat, och det kostar barn mycken tid och möda att lära båda språken. Man måste derför sätta sådana böcker i deras händer, som gör undervisningen nöjsam, och på så sätt belöna mödan af fortsatt ansträngning och förljufva arbetet genom sjelfva läsningen. Vid läsning högt, hvilken icke nog kan öfvas och rekommenderas, måste den unga läsarinnan sitta på flera stegs afstånd från åhöraren, ty då märker hon snart, om hon blir förstådd eller icke, om hon ock sjelf tycker, att hon uttrycker sig tydligt. Föreläsandet stärker bröstet, gör rösten smidigare, talorganet säkrare, och är den bästa förberedelsen till deklamationen, som består i ett högt föredragande af något, hvilket man lärt sig utantill, samt leder gradvis till inhemtandet af konversationen, eller ett ordnadt samtal med andra. Dessa öfningar blifva tyvärr alltför ofta försummade vid det qvinliga könets uppfostran, hvilket merändels har stor benägenhet att tala mycket, men som endast undantagsvis förstår att tala väl. Uppväxande flickor skulle alltid bemöda sig om att lära sig att föreläsa väl; denna egenskap blir en vinst i lifvets alla förhållanden.

Då eleverna gjort större framsteg i talkonsten, måste man gifva dem böcker, så väl på prosa som vers, hvilka tjena icke blott till själens utbildning, till undervisning i sakkunskaper, moral och religion, utan äfven till smakens bildande. Härtill passa framför allt väl ordnade poetiska

och prosaiska samlingar af mera framstående skalder och skriftställare.

Skriföfningar hålla kroppen i en tvungen och framåtböjd ställning, och borde derför noga öfvervakas, samt icke fortsättas för länge åt gången, emedan kroppens hållning derigenom lätt kan taga en felaktig rigtning, såsom man ser på barn, hvilka tidigt användas till mekaniska arbeten, som fordra stillasittande under timmar, ja dagar, såsom brodering, spetsknyppling och dylikt mera. Framför allt måste pennan, penseln eller nålen hållas på riktigt sätt, och vigt dervid läggas på kroppens lediga eller raka hållning, samt på ett måttligt afstånd och ansträngande af synen; och har dervid en något sluttande pulpet stora företräden framför ett horisontalt bord, emedan kroppen böjes mindre inåt. Vid den qvinliga uppfostringen börjar man vanligen skrifundervisningen för tidigt, innan ännu fingrarne erhållit den behöriga utbildningen till pennans hållande och förande, samt öfvergifver de kalligrafiska öfningarne merändels äfven för tidigt, för att i stället sysselsätta sig med undervisningen i rita och måla. Häraf uppkommer den olägenheten, att öfningarne i dessa båda konster så till vida yttra inflytande på skrifningen, att den skrifvandes öga och hand vänja sig vid en för liten måttstock, och att stilen blir för liten och fin. Det skulle i alla händelser vara ändamålsenligare att först lära skrifva prydligt, tydligt och renligt, samt först derpå lära teckna.

*

## IX. Språk, grammatik, räknekonst, geografi.

Det första, som erfordras, för att anses bildad, är att rent, riktigt och flytande tala och skrifva sitt modersmål. Detta och nödvändigheten att lära några nyare språk, pålägger den qvinliga ungdomen ett mödosamt arbete, som tager i anspråk flera år af dess dyrbara tid. Tyska, franska, engelska och till och med italienska språket, rika på intressanta verk till förvärfvande af kunskaper och smak, och nyttiga till konversation med främlingar eller på resor, utgöra antingen alla fyra eller hvart och ett för sig en väsendtlig del af qvinnokönets bildning, Metoden att lära språk genom konversation är isynnerhet tillämplig på smärre barn, och när flera språk skola läras på en gång. Men i alla händelser måste detta sätt att lära ett språk längre fram åtföljas af ett sorgfälligt grammatikaliskt

studium, ty utan ett sådant kan hvarken något utländskt språk eller modersmålet talas och skrifvas rent och riktigt. Vare härmed huru som helst, hör det likväl alltid till undantagen, att en ung dam kan väl och flytande tala flera främmande språk; då man lär flera på en gång, står det knappt i ens förmåga att grundligt inhemta någotdera.

Till språkundervisning genom konversation äro skolor bättre än privatläsning, ty utom den täflan, som derigenom uppväckes, lära barnen språket bättre genom sammanvaron och den ömsesidiga repeteringen och uppmärksamheten. Men verklig färdighet i ett utländskt språk kan förvärfvas endast genom samtalande med personer, som rent och väl taladetta sitt modersmål. Och endast i sjelfva det land, der det språk talas, hvilket man vill lära, är det möjligt att ur ren källa formelt tillegna sig detsamma, hvad dess accent och djupare natur beträffar.

Räknekonsten är, liksom grammatiken, en abstrakt vetenskap, och bör fördenskull undervisningen deri icke börja för tidigt.

De delar af räknekonsten, som äro nödvändiga för det dagliga lifvet, såsom de fyra räknesätten, måste med sorgfällighet inläras, likaså regula de tri och bråkräkning, hvilka rikligen belöna mödan af deras inhemtande genom det nöje och den nytta, som de skänka. De högre delarne af räknekonsten, algebra och eqvationer, äro allt för abstrakta och kunna med allt fog uteslutas ur den qvinliga undervisningen. Räknekonstens försummande i ungdomen är ofta orsaken till vårdslös hushållning vid mera framskriden ålder, emedan af okunnighet i räkna uppkommer obenägenhet för bokföring, utan hvilken all ordentlig hushållning är en omöjlighet. Till efterlåtenhet i denna del af unga flickors uppfostran böra mödrar och uppfostrarinnor aldrig göra sig skyldiga; tvärtom böra de hos sina elever på det djupaste inprägla, att en grundlig kännedom af räknekonsten är en oumbärlig grundval för det husliga lifvets ordning och lycka.

Hvad som af geografien blott är minnessak och har afseende på den närmaste omgifningen, kan under de tidigare åren liksom tillfälligtvis bibringas barnen. Men undervisningen i det, som man nu förstår under namnet geografi, måste ledas med grundlighet och insigt och utgör ett vigtigt ämne för det uppväxande qvinliga könet. Kunskapen om jorden och dess invånare, onr bergskedjornas lägen och flodernas lopp, om hafvets form och storlek i dess förhållaode till fastlandet, är oundgängligen nödvändig för hvarje bildad; men numera måste man äfven åtminstone i dessgrunddrag känna historien om de olika delarnes af jorden upptäckande och dess invånares kulturhistoria. Härigenom har geografien i ordets vidsträcktare mening blifvit ett oumbärligt vetande äfven för qvinnokönet, då i vår tid folken mer än någonsin närma sig till hvarandra. Läsningen af resebeskrifningar blir efter skolundervisningens slut i detta afseende det bästa bildningsmedlet.

# XI. Naturhistoria.

Undervisningen i naturhistoria kan icke undvaras vid den qvinliga ungdomens uppfostran, och den blir äfven ett moraliskt bildningsmedel, när den hänvisar på den gudomliga visheten och godheten i hela naturen och af verkligt kunniga lärare bibringas på så sätt, att naturen framträder såsom den ursprungligt första uppenbarelsen af den eviga sanningen, af den gudomliga visheten och allmakten. Den sanna kunskapen om naturen griper sinnet och förer, på rätt sätt uppfattad och lärd, till allt verkandes och skapandes urkälla, till Gud. Den uppvaknande ungdomens själ fängslas af naturens skönhet och oändligheten af dess former och färger, och kännedomen derom öppnar icke blott en ny verld af den upphöjdaste åskådning, utan äfven för hjerta och sinne ett heligt tempel. Kunskapen om naturen är sinnets trognaste, varmaste väninna, en tröstarinna i bekymren, en ungdomens bildarinna. Naturen allena är sann, naturen allena är trogen. Att göra det uppväxande qvinliga könet närmare bekant med densamma, är en destoheligare pligt, ju mera denna kunskap äfven i framtiden kan komma detsamma till gagn, och ju större de fördelar och den nytta äro, hvilka en grundlig insigt i naturhistorien eger äfven för qvinnans praktiska lif. Sättet för undervisningen och de vigtigaste föremålen för densamma måste öfverlemnas åt läraren.

Man måste dervid begagna de tillfällen, som erbjuda sig, att besöka naturhistoriska samlingar, då åskådandet af sjelfva föremålen gifver vida riktigare begrepp derom, än alla beskrifningar och afbildningar. Företrädesvis är syssel-sättningen med botaniken att rekommendera för det qvinliga könet, hvilken sysselsättning jemte den herrligaste kunskap äfven gifver en nyttig öfning i teckna och måla, och utom ett förhöjdt sinne för naturens skönhet äfven erbjuder många fördelar för fullkomnandet i qvinliga arbeten och sysselsättningar.

# XII. Historien.

Menniskoslägtets historia står i samband med den jords historia, hvilken det bebor, och måste derför förklaras och göras intressant genom geografien. Efter en kort öfversigt af hela verldshistorien, måste fäderneslandets historia föregå de andra ländernas, då den ligger barnen närmare och är för dem intressantare och begripligare än den allmänna.

Men det är af stor vigt att vid den första undervisningen göra ett rätt val af lärobok och icke välja sådana, hvilka äro skrifna i en lättsinnig och ytlig anda ochhopblanda det heliga med det verldsliga. Vida bättre är det, att efter de gamles sätt helt och hållet skilja den heliga och kyrkohistorien från den politiska och föredraga dem särskildt, äfvensom att mera begagna äfven den verldsliga historien till framkallande af sedlighet och tro på en gudomlig, allt ledande försyn.

*

# XIII. Naturlära.

Äfven allmänna kunskaper i naturläran äro att rekommendera åt uppväxande flickor, dels till andens bildning i allmänhet, men dels och företrädesvis till förebyggande af vidskepelse, hvartill det qvinliga könet af naturen har benägenhet, och som genom ingenting bättre utrotas, än genom riktiga begrepp om naturkrafterna och naturföreteelserna. Dit hör läran om luften, ljuset, färgerna, värmen och elden, ljudet, elektriciteten, galvanismen, magneten, meteorerna, åska och jordbäfning, samt det nödvändigaste af astronomien och himlakropparnes rörelser. Äfven några begrepp om den populära kemien skola vara unga flickor af god nytta, då de ofta finna sin tillämpning vid kommande hushållsbestyr. Detsamma gäller äfven om de aldra första grunderna af landthushållningen.

Undervisningen i historien och i några delar af naturläran är så mycket nödvändigare för den uppväxande qvinliga ungdomen, ju större den roll är, hvilken vidskepelsen i tusende gestalter äfven i våra dagar spelar i många aflifvets och naturens vanliga ting, isynnerhet bland qvinnokönet, hos både högre och lägre, och ju bestämdare den endast genom kunskaper af det uppgifna slaget lyckligen kan bekämpas. Vidskepelsen är nämligen ingenting annat än ett falskt bedömande af tingens orsakliga sammanhang enligt en mystisk åsigt om den osynliga verlden; den uppträder under mycket olika gestalter: på religionens område såsom andeskåderi och spökrädsla, och på sjukdomsbehandlingens område såsom sympati, andra former att förtiga. Vidskepelsen i sina olika gestalter och former är ett mörkrets foster; den uppkommer af brist på sann förnuftsbildning och djupare kännedom om den rena Kristus-religionen, isynnerhet hos sådana, hvilka blindt öfverlemna sig åt en tygellös inbillningskraft och icke hafva åtnjutit någon religiös och intellektuel uppfostran. Vidskepelsen fördunklar förståndet, stör den tillåtna lefnadsnjutningen, är en orsak till villfarelser, synder och laster, och ett hinder för en sann kunskap om det högsta. Att bekämpa ett så stort ondt och förhindra dess uppkomst, är en af de första uppgifterna vid menniskoslägtets uppfostran öfverhufvud, men isynnerhet vid den uppväxande qvinliga ungdomens, som har en naturlig benägenhet för denna sjukliga själsrigtning. Af alla medel att förhindra vidskepelsens uppkomst och utrota den redan bestående, är naturläran det förnämsta. Den, som flitigt betraktar naturen och dess lagar, den finner öfverallt den största oföränderliga ordning och det innerligaste och djupaste

sammanhang, den ser öfverallt det herrligaste minnesmärke af Guds makt och vishet; och den, hvilken, utrustad med denna kunskap, vänder sig till sysselsättningen med historien, och i denna söker och finner samma minnesmärke af den eviga gudomen, den skall säkert och för alltid vara skyddad mot alla vidskepelsens frestelser. Sann kunskap om Gud och naturen äroskyddsmedlen mot detta onda, som på tusen olika sätt sysselsätter och insnärjer qvinnorna.

*

# XIV. Musik, danskonst.

Vanligen lägges vid den qvinliga uppfostran för mycken vigt på dessa konster. Det är vida mera önskvärdt, att en ung flicka endast är så mycket hemma i musik, sång och dans, att hon derigenom kan bereda sig och sina vänner ett nöje, än att hon deri eger en talang, som väcker allmän uppmärksamhet och bifall, då den myckna tid, som uppnåendet af en dylik färdighet i den yttre konstprestationen tager i anspråk, gifver anledning att misstänka, att i stället den inre och väsendtligare utbildningen blifvit försummad. Då de dessutom föra med sig ett slags exposition af personligheten, så kunna de lätt underblåsa fåfängan och för alltid bortjaga denna oskuldens försynthet och blyghet, som är det mäktigaste af alla qvinliga behag.

Till undervisning i dessa konster bör man välja endast sådana lärare, hvilka med stor skicklighet förena förmågan att undervisa med värdighet och fin urskilning.

Man får aldrig glömma, att hufvudändamålet med dansundervisningen är att gifva kroppen och lemmarne hållning samt deras rörelser lätthet och behag; den sanna danskonsten består för unga flickor ingalunda i inlärandet af teatraliska danser och balettkonster, hvilka äro menliga för deras helsa och sedlighet och gifva deras dans enframmadartad, med ungdom, oskuld och god uppfostran ingalunda öfverensstämmande karakter.

Vid musikundervisningen måste, jemte fingerfärdighetens, röstens och gehörets uppöfvande, hufvudändamålet vara att utbilda det inre sinnet för det höga och gudomliga, som ligger i musiken, och hvarigenom den kan erhålla ett stort inflytande på hjertats, karakterens och sedlighetens bildande. Vid sång undvike man öfverdrifning och allt skadligt inflytande på helsan. Man kan genom sångundervisningen såväl stärka svaga lungor som i grund förstöra dem. Stor uppmärksamhet är således af nöden, och om efter sjungandet hosta, bröstsmärtor eller andtäppa inställa sig, så är detta ett bevis, att det är skadligt och måste inställas. Äfven undervisningen på harpa och piano fordrar ett ständigt öfvervakande. Båda instrumenterna skulle vid för tät och för länge fortsatt undervisning, då de sätta båda armarne i verksamhet på en gång, icke allenast öfverreta de dessa delar rörande musklerna, alltså de s. k. bröstmusklerna, utan de uttömma äfven mycket lätt dessa organers nervkraft och verka derigenom skadligt på öfre delen af ryggmärgen. Dertill kommer musikens inverkan på hörseln och på hela nervsystemet. Denna kombinerade återverkan, hvilken den ansträngande musikundervisningen har på hela den ungdomliga kroppen, verkar mycket lätt högst skadligt på nervsystemet, och isynnerhet i våra dagar utgöra många sjukdomsfall bland den qvinliga ungdomen föremål för läkarens behandling, hvilka endast och allenast uppkommit af denna orsak och blott efter åratal och med stor möda kunna botas. Våra dagars musik måste, liksom i allmänhet, så äfven vid undervisningen, återvända till det enkla; undervisningen i det moderna spelet passar icke för ungdomliga kroppar, utan erfordrar fasta och utbildade nerver och händer.

*

# XV. Teckning och brodering.

Tecknandet utgör såsom skön konst en väsendtlig beståndsdel af en ung flickas uppfostran. Det tjenar förnämligast till att skärpa och utbilda synsinnet och ögonmåttet, men äfven till smakens bildande. Men dervid är att erinra, att undervisningen i denna konst fordrar ett allvar, som knappt står att finna under de första

ungdomsåren. Undervisningen börjar vanligen för tidigt. Den bör först då företagas, när skrifundervisningen redan burit kalligrafiska frukter.

Detsamma gäller om broderandet, hvilket är att teckna med nålen och af ålder synes hafva varit en älskningssysselsättning för fruntimren. Det är obestridligen förnuftigt, när unga flickor under uppfostringstiden inhemta nyttiga och eleganta konster, hvarmed de sedermera kunna sysselsätta sig och förläna behag åt ensamheten, och hvarigenom de, genom att kunna roa sig sjelfva, blifva mindre nödsakade att söka förströelse utomhus och göra sin lycka beroende af andras godtycke. Men härvid får icke med tystnad förbigås, att i föreliggande fall vid den qvinliga ungdomens uppfostran det nyttiga förtjenar företräde framför det prydliga. Den fina, vackra linnesömmen, men jemn, konstmessig och fulländad, måste föregå undervisningen i brodera, hvarvid dock afseende måste fästas vid den vigtiga erfarenheten, att den fina linnesömmen lätt uttröttar och angriper ögonen, medan broderandet i brokiga färger tilltalar och till och med stärker dem.Utom det nöje och den inre, andliga utbildning, som teckningskonsten skänker, har den äfven den fördelen, att den tjenar oss till ett slags språk, hvarigenom vi kunna framställa alla synliga föremål, såsom blommor, hus, menniskor, landskap, så noga, som det icke är möjligt att göra det med ord. Till detta ändamål är det tillräckligt att skizzera föremålens konturer, utan att borttaga tiden med sträfvandet att vinna den fullkomlighet, som är erforderlig, för att tillegna sig de finare gradationerna i schattering och kolorit, eller med ett ord att åstadkomma någonting verkligt konstnärligt. Men detta vilja alla, de många obegåfvade icke undantagna, och derför fordrar man af lärarne, att de skola låta alla unga flickor beträda den väg, som i teckningskonsten leder till detta mål. Detta är anledningen, hvarför nästan alla alldeles för tidigt öfvergifva ritstiftet och utbyta det mot penseln. Alla vilja måla, och så få kunna teckna. Måtte derför lärarne med all stränghet vidhålla, att deras elever skola endast teckna, men korrekt, snyggt och objektivt, och må de gifva endast sådana handledning i penselns förande, hvilka äro i stånd att föra ritstiftet; många unga flickor skulle då vinna verklig skicklighet i teckning, hvilket är af vigt för många fall i det praktiska lifvet, och vi skulle blifva förskonade från en mängd usla sudderier. Vidare vore det önskligt, att, efter genomgåendet af de allra första grunderna i teckningskonsten, för sådana, som visa anlag för rita, mera vigt, än hittills skett, lades på tecknandet efter föremål, hvilket aldrig kan ersättas genom ritningen efter planscher. Många menniskor skulle kunna teckna af sig sjelfva, om de hade lärt att se föremålen grundligt och konstnärligt.

*

# XVI. Mytologi.

Den klassiska forntidens guda- och sagolära är nära förbunden med de sköna konsternas studium, och då man utan någon kunskap om densamma icke en gång kan förstå vare sig äldre eller nyare målares, bildhuggares och skalders verk, så får densamma såsom läroämne för det uppväxande qvinliga könet i våra dagar icke helt och hållet åsidosättas. Att göra den till ett af hufvudämnena för den qvinliga undervisningen, kan ingen sakkunnig råda till. Att denna undervisning tillhör den sednare afdelningen af lärotiden, och att den måste meddelas med nödigt undseende och med en särskild behandling af ämnet, förstås af sig sjelft. En lärd behandling skulle helt och hållet förfela syftet med denna undervisning; den måste vara en mera allegorisk, som icke kan göra något skadligt intryck på det ungdomliga sinnet. Detta sker bäst, när man förklarar den bildliga betydelsen af dessa antika gudaväsenden och gudahandlingar, samt visar, att de blott tjena till emblemer af andliga och fysiska krafter, såsom Minerva af visheten, Bellona af kriget, och att de på detta sätt bilda bildhuggeriets, öfverhufvud de plastiska konsternas och måleriets språk, och i sjelfva verket äro det enda språk, som dessa konster utom de synliga föremålen ega. Men dessa emblemer skola icke blott genom beskrifningar läras, utan dertill höra äfven goda afbildningar af antiker, mynt och små samlingar af afgjutningar af gemmer och konstverk. Den, som vid undervisningen i mytologien eger, om ock ringa,kunskaper i teckning, är derigenom i besittning af en nyckel, som för honom lättare än för andra öppnar vägen till dess begripande. Men genom kunskaper i mytologien lär man sig äfven bättre uppfatta den klassiska forntidens myter och hjeltesagor, hvilkas inre lefvande kraft utöfvar en så mäktig verkan på det ungdomliga sinnet, och hvilkas närmare kännedom med rätta anses såsom en förskola

för den högre och finare bildningen. Den moral, som äfven den antika verldsåskådningen icke saknade, framträder i en lämplig framställning af densamma af sig sjelf, och på det ensidiga och i väsendtliga stycken vilsefarande i densamma samt på dess otillräcklighet gent emot den kristna uppenbarelsen måste den muntliga undervisningen i mytologien fästa behörigt afseende.

*

# XVII. Skön litteratur.

Så mycket man i våra dagar än ifrar mot den nuvarande litteraturen, är det dock säkert, att den litteratur, som man förut kallade den sköna eller ock tidsfördrifslitteraturen, numera blifvit en undervisningslitteratur. Det är klart att här är fråga om för den qvinliga ungdomen passande böcker och icke om sådana romaner, hvilka i början af vårt århundrade och de trenne första decennierna af detsamma utgjorde fruntimrens förnämsta lektyr. Om denna yttrade Hufeland, den tyske bearbetaren af denna skrift, då med rätta följande:"Hvad romanerna beträffar, så vore det väl bäst, att de unga flickorna alldeles icke läste några. De tider, då detta icke var fallet, voro lyckligare än våra; jungfrurna voro tuktigare, hustrurna husligare, äktenskapen lyckligare. Detta är äfven mycket begripligt, när man betänker huru de flesta romaner icke äro skrifna för att förbättra moralen, utan för att uppväcka lidelserna, upphetta och angenämt underhålla fantasien. Derför tjena de äfven enligt regeln vanligen blott till att framkalla känslor, som ännu borde vara fullkomligt obekanta för det unga uppväxande slägtet, såsom könskärleken, och att tidigt göra det bekant med verldens lif och förirringar, hvarigenom det barnsliga sinnets rena himmel grumlas, ja, der anlag finnas, lust uppväckes att rätt snart sjelf spela en roman, hvilket då äfven vanligen sker. Till och med de bästa romaner hafva den olägenheten att uppfylla själen med falska idealer af lifvet och kärleken, hvilka man sedermera icke finner förverkligade, hvarigenom då otillfredsställda önskningar, luckor och tomheter i lifvet och rubbningar af den sanna lefnadslyckan uppkomma."

Dessa romaner hafva numera till större delen hemfallit åt glömskan. Man måste icke desto mindre vara ytterst försigtig i valet och icke tillåta romanläsning annat än sällan och isynnerhet icke för tidigt, samt blott under uppsigt och med behöriga beriktiganden. Många historiska romaner egna sig till en spännande och undervisande lektyr för den uppväxande qvinliga ungdomen, men på långt När icke alla, och äfven bland dessa verk måste derför ett strängt urval ske.

Om berättelser, fabler och ännu bättre skildringar ur djurens verld mest tilltala den tidigare barndomen, så vänder sig det uppväxande barnet vid fantasiens framträdande gerna till sagans poesi, hvilken sedermera tränges åt sidanaf den historiska undervisningen och gifver rum för glädjen åt det skedda, det verkliga, historien. Nu framträder böjelsen för det ideala, hvilken lifvet sedermera luttrar eller helt och hållet undantränger, för att skaffa plats åt det reala. Lektyrens olika form motsvarar denna utvecklingsgång; barnet tycker först om att läsa fabler, djurhistorier, och öfvergår derpå till sagöckerna, hvilka föra det till den verkliga historien; sedermera sysselsätter det sig med skildringar af naturen och dess under, och slutligen med menniskan och hennes öden. Vid valet af nyttiga böcker för den uppväxande qvinliga ungdomen vid olika utvecklingsgrader bör man derför låta leda sig af nu angifna allmänna behof, men dervid äfven för hvarje särskildt fall taga individualiteten i betraktande. Må man således börja med djurhistorier och fabelböcker och från dessa öfvergå till sagböckerna, derefter till historiska framställningar i deras olika poetiska och prosaiska former af dramer och historiska romaner, och slutligen till resebeskrifningar, naturskildringar och biografier. Att läsa valda och passande skådespel med fördelade roller är mycket att rekommendera. Ett dylikt fördeladt föreläsande utöfvar stort inflytande på uttalet och en riktig betoning.

För att bilda sin stil, är det bäst att rätt ofta läsa några få utvalda böcker, på det språkets form och musik genom gehöret småningom må inhemtas, och inbillningskraften blifva skicklig att vid den egna kompositionen efterhärma dem. Till samma ändamål är likaledes att rekommendera, att unga flickor afskrifva väl skrifna bref och klassiska ställen, och att de genom dikteringsöfningar förskaffa sig färdighet i att skrifva väl och fort, ett

ämne, som vid den nuvarande qvinliga uppfostringen mycket försummas. Att skrifva väl är lika sällsynt som att tala väl, och dock äro båda egenskaperna så oändligen ofta deförsta vilkoren för en qvinnas aktade och lyckliga existens. Må våra mödrar och uppfostrarinnor rätt ifrigt bemöda sig att förskaffa äfven våra bildade fruntimmer samma rykte för en skön, grundlig och angenäm brefstil, hvilket Englands bildade qvinnor med rätta åtnjuta. I öfrigt är det ändamålsenligare att göra unga personer bekanta med utvalda ställen ur många författare, än med några få hela verk, icke blott emedan de derigenom lära känna flera skriftställare i den sköna litteraturen, utan emedan det måste vara ett hufvudföremål för den finare uppfostringen att meddela konturerna af litteraturen i sin helhet.

*

# XVIII. Tankeförmågans och skarpsinnighetens öfvande.

Det ungdomliga sinnet är böjdt för tanklöshet, för att lefva utåt, det qvinliga ännu mera än det manliga. Ett hufvudsyfte vid uppfostringen måsste alltså vara att giva anden kraft att samla sig och rigta sin uppmärksamhet på ett inre föremål, hvarmed tillika omdömeskraftens och skarpsinnighetens öfvande kan förenas. De bästa medlen dertill äro: öfningen i räkna under de sednare åren af uppfostran, uppgifvandet af gåtor och charader, månget tillika roande spel, dam- och schackspel, samt berättande af intressanta historier, hvilka man åter låter berätta för sig eller uppskrifvas och åtföljas af omdömen. Härvid är äfven det närmare umgänge, som unga flickor pläga med hvarandra, afvigt. Det är aldrig bra, när barn af lika sinnesrigtning och lika anlag äro förtroliga med hvarandra, ty derigenom befordras lätt hos båda en ensidig rigtning. Men detta är också sällan fallet; den svaga söker visserligen icke gerna den starka, men väl omvändt denna den svaga, och har vid ett sådant vänskapligt förhållande en gång förtrolighet inträdt, så böra föräldrar och uppfostrarinnor, om eljest i moraliskt afseende ingenting är att anmärka, icke lägga hinder i vägen derför, emedan här tidigt en beforderlig motsvarighet uppkommer. Men framför allt är öfningen i skriftliga uppsatser att rekommendera till de andliga anlagens samlande, och af dessa uppsatser allena kan man med bestämdhet bedöma, om någon tänker logiskt, samt om han är i stånd att i god form och riktiga uttryck framställa det logiskt tänkta, och må den, som förmår detta, tillhållas att flitigt upprepa dessa öfningar. På detta sätt vänjes den qvinliga ungdomen att praktiskt tillegna sig reglorna för det logiska tänkandet, hvilket såsom en del af den filosofiska undervisningen nästan aldrig teoretiskt bibringas flickorna, emedan massan af undervisnings-ämnen derigenom alltför mycket skulle ökas.

*

# XIX. Minnets öfvande.

Det tyckes, som man på sednare tider för förståndets öfvande alltför mycket försummat minnets. Våra förfäder, som vid undervisningen plägade låta det sednare föregå detförra, hade deri fullkomligt rätt, ty det barnsliga sinnet är mera bestämdt att lära och i sig upptaga, än att döma och kriticera. Genom minnets öfvande uppkommer blygsamhet och läraktighet, genom förståndets blott alltför lätt inbilskhet, öfverklokhet, näsvishet, tadel- och trätsjuka, högmod och osällskaplighet.

Utom detta inflytande på karakteren har minnets öfvande en trefaldig omedelbar fördel. För det första förskaffar man sig genom att lära sig utantill goda dikter, andliga sånger och språk en skatt för hjertat, hvilken välgörande ledsagar oss genom hela lifvet, och ofta i betänkliga lägen skänker oss tröst, råd och kraft. För det andra öfvas derigenom förträffligt andens ofvan rekommenderade samlande inåt; och för det tredje kan öfvandet af en för hela lifvet så vigtig själskraft som minnet icke vara utan stor allmän fördel. Ty det förhåller sig med själskrafter på samma sätt som med fysiska; genom öfning blifva de allt starkare, genom försummelse försvagas de eller kunna till och med gå förlorade. Man borde derför icke låta någon dag gå förbi, utan att hafva lärt sig något

utantill, vore det ock blott några rader, åtminstone under barndomen, som dertill blifvit bestämd af naturen. Den fysiska beskaffenheten gör, att intrycken vida lättare upptagas och vida djupare fastväxa.

Ett godt minne är ett lefvande bibliotek, eller ett sällskap af rådgifvare, som man ständigt har vid sin sida. Hvarje ung flicka skulle tillhållas att allt ifrån den tidigaste åldern genom flit och ordnad själsverksamhet sätta sig i besittning deraf, samt hvarje menniska göra det till en af sina grundsatser, att, då hon hvarje dag glömmer något, hvarje dag åter lära något.

*

# XX. Smakens bildande.

Vanligen försummas alltför mycket smakens bildande, som dock för den qvinliga ungdomen är af framstående vigt, då en god smak utgör ett väsendtligt vilkor för dess utbildning, dess hela uppförande, dess sätt att vara, dess klädsel, äfvensom för de sysselsättningar, som dess ledighet tillåter den att idka, såsom läsning, musik, teckning, målning och brodering. Af lika vigt är smaken vid brefskrifning, konversation och nästan hvarje af det praktiska qvinliga lifvets förhållanden. Det, som man kallar gratie, hvilar äfven till största delen på smaken; likaså känslan för det passande eller takten.

Smakens bildning uppnås bäst genom läsning af sådana böcker, som uttryckligen handla om detta ämne; vidare genom utväljande och förklarande af företrädesvis sköna ställen ur klassiska författare, genom sinne för naturen och dess tusenfaldiga skönheter, genom det grundliga betraktandet af vackra blommor, trakter och öfverhufvud allt, som är skönt och klassiskt, genom efterbildning och förklaring af smakfulla teckningar, kopparstick, afgjutningar af gemmer och sanna konstverk öfverhufvud.

Men smakens bildning förutsätter framför allt anlag dertill, och det första bildningsmedlet är renlighet och måttlighet i ordets vidsträcktaste och ädlaste bemärkelse. Den, som är i besittning af dessa båda egenskaper, skall dagligen mer och mer tillegna sig den yttre smaken i valet och bedömandet af färger, tyger och saker öfverhufvud, och hardå till bildandet af den inre, den sanna smaken uppnått ett trappsteg, som han under en god vägvisares eller en god lektyrs ledning, hvilka aldrig få saknas, snart skall utbyta mot ett högre.

*

# XXI. Renlighet.

Sträfvandet att i yttre afseende aflägsna allt, hvilket hämmande lägger sig emellan kroppens sunda verksamhet och den yttre verldens inverkan och stör deras ömsesidiga naturenliga vexelverkan, är renlighet. Renligheten är början till all kultur; en oren menniska och ett orent folk gå svårligen framåt.

Renligheten är en af de nödvändigaste egenskaper för en hvar, men isynnerhet för det qvinliga könet. Den befordrar helsa, älskvärdhet och till och med sedlighet, ty det kan icke förnekas att ett hemligt vexelförhållande eger rum mellan kroppslig renhet och själens renhet; man har alltid ansett den såsom en symbol af den andliga renheten och det kyska sinnet samt såsom ett återsken af dessa. Af ålder har man betraktat orenligheten såsom en källa till många fel, ja till och med laster, dygden deremot alltid såsom renhet. Kroppens snygghet, klädselns och sinnets renhet, är det första som föregår smakens bildande, och liksom renligheten är grundvilkoret för den kroppsliga helsan, är den äfven symbolen af den andliga.

Man kan derför icke nog beflita sig om att vänja den uppväxande qvinliga ungdomen att akta på kroppens, dennärmaste omgifningens och atmosferens renhet; de bästa medlen härtill äro: hela kroppens dagliga tvättande med friskt vatten, hvilket dessutom är högst fördelaktigt för helsan, tvättningens upprepande vid ringaste besmutsning, tätt ombyte af underkläder, lakan och duktyg, uppmärksamhet på klädernas, möblernas och

golfvens renhållning, på förnyandet af luften i rummen, med ett ord inpräglandet af afsky för all smuts. En skarpt iakttagande resande i England, Fanny Lewald, prisar den utomordentliga snyggheten hos barnen i detta land, hvilka äfven anses som de kraftigaste och friskaste bland alla. Det af kontinentens qvinnor såsom en oförnuftig lyx tadlade modet att låta barnen allt ifrån den spädaste åldern begagna endast hvita kläder, är af stor nytta för renligheten, ty den hvita drägten gör en genomgående snygghet, ett badande och tvättande af barnen nödvändiga, som på andra ställen endast i rika familjer komma i fråga.

Af största vigt är det att jemte den allmänna renligheten egna en särskild omvårdnad åt håret och tänderna. Det är isynnerhet försummelser i detta afseende från unga flickors sida, som kunna göra dem obehagliga, ja motbjudande för andra. Vi vilja derför i nästa afdelning taga detta ämne i noggrannare betraktande.

*

# XXII. Tändernas och hårets vård.

Tändernas vård utgör en vigtig del af det uppväxande qvinliga könets fysiska uppfostran, ty språket, matsmältningen, ansigtsbildningens regelbundenhet, ja till och med dess skönhet, bero af dessa organers regelmessiga byggnad samt sunda beskaffenhet och verksamhet. Man vänje barn att aldrig förtära för heta soppor och drycker och att mellan varma rätter icke dricka något kallt. Äfven tillåte man dem aldrig att med tänderna knäppa kärnor, nötter och mandlar eller att tugga socker, samt vänje dem tidigt vid att efter hvarje måltid skölja munnen, hvilket nästan alltid är nödvändigt efter hvarje intagning af läkemedel. Hvad tändernas renande med tandborste och tandpulver beträffar, så är derom följande att säga. För riktigt friska unga flickor, hvilka hafva ren andedrägt och föga besväras af slem, är det tillräckligt att skölja munnen och putsa den med en måttligt styf tandborste, men helt annorlunda förhåller det sig med sjukliga barn, hvilka afsöndra mycket slem och hafva anlag till bleksot.

Nyare undersökningar hafva ådagalagt, att i de trånga mellanrummen mellan tänderna, vid randen af tandköttet, i de icke sällsynta små groparne och kanalerna i emaljen samt i oxeltändernas skåror ett egendomligt brunt öfverdrag bildar sig. Denna beläggning är ett slags förruttnelseprocess, som småningom fortplantar sig vidare; den uppstår i de små slem- och matpartiklar, som förblifva hängande vid tänderna och i munhålan, förmedelst deras dekompositiongenom små djur, så kallade tandslemsinfusorier. Denna infusoriella förruttnelse framskrider oupphörligt, om den icke ständigt aflägsnas och dess återuppkommande förhindras genom dagligen upprepade reningar af munnen, förändrar först tandsubstansens yttre lager och kommer dessa att afspjelka sig samt förstör slutligen tanden så, att s. k. tandcaries utvecklar sig. Sådana tänder förorsaka de häftigaste smärtor och falla slutligen ur; men, hvad som är ännu värre, de underhålla möjligheten af ett ihållande anstickande af de andra tänderna. Af dessa orsaker är det en trängande nödvändighet att hålla munnen ren; men detta är ensamt icke tillräckligt. En tandläkare bör efter den naturenliga tandömsningen öfvervaka barnens tänder, och, så snart gula eller mörkare skrofulösa eller rachitiska aflagringar visa sig på emaljen, aflägsna dessa, så att emaljen städse hålles så blank som möjligt. Det är till detta ändamål tillräckligt att tandläkaren en gång hvarje fjerdedels år underkastar tänderna en noggrann granskning. Men hufvudsaken blir alltid den dagliga omvårdnaden. Det är ändamålsenligast att, sedan munnen blifvit sköljd med ljumt vatten, aldrig med kallt, icke en gång om sommaren, starkt gnida såväl den inre som yttre sidan af tänderna med en måttligt styf tandborste, doppad i ett tandpulver af groft skinande sot, samt derpå ånyo skölja munnen med ljumt vatten. Har någon redan en cariöst angripen tand, så är det nödvändigt att, sedan tänderna på uppgifvet sätt blifvit renade, i ett halft glas ljumt vatten slå en half tesked god myrrhatinktur och med denna blandning ännu en gång rena tänderna. Dessutom måste tändernas mellanrum flitigt rensas medelst en borstpensel eller en tandpetare af ben eller elfenben. Vid en dylik tandkultur, men hvilken dagligen måste samvetsgrannt iakttagas, och hvartill måste komma munnensköljande efter hvarje måltid, bibehållas tänderna i de flesta fall friska och kraftiga.

Hvad vården om håret beträffar, så är följande att erinra.

Naturen har i håret gifvit qvinnokönet en stor kroppslig prydnad, som erfordrar icke ringa omvårdnad. Ingen bildad nation tänker sig skönheten utan vacker hårväxt, och en hvar af dem gifver skönhetsidealet ett skönt hufvudhår; men detta är af naturen ämnadt icke blott till prydnad, utan äfven till hufvudets skyddande. Vården om håret består i följandet af reglor, som dietetiken föreskrifver, och med denna hafva vi här att skaffa; den kosmetiska vården om håret, såsom konsten att bena, fläta och pryda detsamma, hör icke hit. Det är nödvändigt att rätt ofta, minst en gång i veckan, rena hufvudsvålen, denna hårväxtens jordmån. Till detta ändamål måste medelst en styf, i vatten doppad hårborste håret flera gånger strykas i sin naturliga rigtning och derpå aftorkas samt så länge hållas betäckt, tills det torkat. Före denna tvättning af hufvudsvålen och håret är det nödvändigt att kamma det sednare. I de fall, då hufvudsvålen lätt betäckes med svartaktiga tjocka ämnen, eller då den har benägenhet att affjällas, men fjällen icke hastigt torka och derför icke straxt affalla, bör man doppa borsten i en blandning af ljumt vatten med litet rent sädesbränvin eller konjak och dermed företaga hufvudsvålens rening. Denna blandning löser lättare än blotta vattnet dessa ämnen från hufvudsvålen. Tillsatsen af sprit behöfver icke vara stor; en matsked på ett qvarter ljumt vatten är fullt tillräckligt. Den angifna reningen af hufvudsvålen dels medelst hårborste. dels medelst kam, utöfvar dessutom en helsosam retning på densamma, föranleder ett tillströmmande af blodet och derigenom ökad afsöndring af närings- och sekretionsämnen. Alltefter som vid denna reningsmetod medborste och kam mer eller mindre hår går af, fortsättes den oförändradt, eller måste den ändras. Får man mycket hår i kammen eller borsten, eller blifva många särskilda hårstrån hängande i desamma, så måste man framför allt undersöka, om kammen eller borsten är för fin eller verkar för retande på hufvudsvålen, och de böra då utbytas mot äodamålsenligare. Men stundom är ett starkt affallande af håret en följd af kroppens tillväxt öfverhufvud och den dermed sammanhängande hastigare omsättningen af safterna, eller af en svår sjukdom, eller af en för stor torrhet hos sjelfva håret, isynnerhet vid ställena för dess egentliga tillväxt i hårsäckarne under huden; stundom är affallandet äfven en följd af ett bristfälligt tiTlstånd i hela hudsystemet eller af hårkulturens försummande öfverhufvud, och kroppens flitiga tvättande med kallt vatten eller bruket af ljumma bad kunna ofta vara de bästa medlen att befordra och förbättra en bristfällig hårväxt. Hår-kulturen har återigen uppenbarligen ett gagneligt inflytande på kroppens allmänna helsotillstånd. Ytterligare bör erinras, att hårets kammande icke får fortsättas för länge, emedan derigenom lätt skadliga inverkningar på hufvudnerverna och hela nervsystemet, falska nervretningar, kunna uppkomma. Utom hårets renande med kam och borste bör äfven anbringandet af olja och fett, eller så kallade pomador, omnämnas. Bruket att ingnida håret med feta, oljaktiga ämnen är utbredt bland jordens alla folk; det grundar sig uppenbarligen på dess bepröfvade nytta, och, bedömdt från medicinsk ståndpunkt, på ersättning af sjelfva hårets naturliga oljaktiga öfverdrag, hvilket dagligen till en del går förloradt. Håret blir derigenom torrt, förlorar sin glans och sin naturliga färg och behöfver således en artificiel oljaktig ersättning. Härtill äro de feta oljorna företrädesvis att rekommendera, och de brukligaste äro fin oliv- eller provence-olja samtmandelolja, till hvilken man för välluktens skull plägar sätta några droppar af en eterisk olja, t. ex. bergamottolja. Sådana håroljor äro att föredraga framför hårsalvorna eller pomadorna, hvilka vanligen bestå af en blandning af renadt fett och olja och en eterisk tillsats, men icke kunna jemföras med de rena flytande håroljorna. Åsigterna öfver företrädena hos de åtskilliga till hårkulturen begagnade oljorna äro mycket olika; men det är genom flerfaldiga undersökningar afgjordt, att de alla, beträffande inflytandet på hårets tillväxt och skönhet, kunna ställas ungefärligen i jemnbredd. Hårsalvor af renadt fett och olja och en färsk utpressad saft af t. ex. äpplen eller oranger äro att föredraga framför starkt luktande pomador. Detta slag af hårsalvor var det första som från Rom kom på modet. En romersk läkare, Pittoni, förfärdigade den första hårsalvan af äppelsaft och gaf den namnet pomata (ital. pomo, äpple).

*

# XXIII. Huslighet, ordningskärlek.

Huslighetens första vilkor är ordningskärlek. Den består i uppmärksamheten på den rätta tiden och det rätta stället, hvilken så ofta felas qvinnokönet. Man måste strängt hålla på, att en ung flicka vänjes att göra allt i rätt

tid, att iakttaga klockslagen och punktligt indela sin tid, äfvensom att lägga allt åter på dess rätta plats, så att hennes ögon taga anstöt af allt ostädadt, oordentligt eller till och med osymmetriskt och icke kunna lida det. Må hon,såsom Pestalozzi säger, betrakta boningsrummet såsom en helgedom: det tillkommande husliga lifvet skall då för henne blifva en verklig gudstjenst.

Uppmärksamhet på ett tillbörligt användande af penningar, på aktsamhet om kläderna, på sparsamhet med vår dyrbaraste egendom, tiden, måste alltifrån den tidigaste åldern inpräglas hos unga flickor. Det verksammaste medlet härtill, när förmaningar icke hjelpa, är att låta dem sjelfva känna de menliga följderna af en underlåtenhet härutinnan. Så t. ex. måste slöseri med deras handpenningar föra med sig. att de nödgas umbära hvad de verkligen behöfva, och man får på intet sätt afhjelpa deras förlägenhet eller lemna något nytt tillskott, så framt icke de stora utgifterna skett till något prisvärdt ändamål. På samma sätt måste man förfara, när de försummat vården om sina kläder. Antingen måste de med egna händer åter sätta dem i stånd, eller ock försaka alla de nöjen, hvari de eljest kunnat få deltaga. Endast på detta sätt få de lära känna olägenheterna af sin försummelse.

Hvad sparsamhet med tiden beträffar, så måste nöjets stunder noga räknas, och likaså den tid, som användes på klädseln, på det de måtte lära sig inse huru förderfligt det är att så många af deras kön tillbringa sin mesta tid vid toaletten. Det är derför bäst att för unga flickor bestämma en viss tid, hvilken icke får öfverskridas, till deras klädsel, på det de må förvärfva sig skicklighet att kläda sig fort, men likväl nätt, ordentligt och elegant.

Ynglingar förberedas vanligen redan tidigt för sitt blifvande lefnadskall, men med unga flickor händer ofta, att de, ehuru de äro bestämda till att sköta ett hushåll, likväl icke erhålla den ringaste handledning deri, utan vanligen börja detta vigtiga kall med en fullkomlig obekantskap om penningens värde och om de tings bruk, som omgifva dem.Äfven häri är en god moder och en huslig uppfostran den bästa lärarinnan. Men många unga flickor, hvilka icke hafva någon moder och intet fädernehem, förblifva ända till sina sednare år i pensionen. Dessa borde bildas i en särskild klass, hvari äfven undervisades i hushållsväsendet. Detta vore början till den så kallade andra, praktiska uppfostringen för kallet och lifvet. En hvar af dem skulle under en veckas eller månads tid efter ordning öfvertaga en del af hushållet, icke blott dukningen och öfveruppsigten i köket, utan äfven de andra delarne af hushållsgöromålen, såsom bokföringen, tvätten o. s. v.

Ett dylikt plus af huslig undervisning skulle gifva en sådan pensionsanstalt och de deri bildade ett afgjordt företräde framför andra.

*

# XXIV. Behagligt sätt.

Det ligger något förtrollande i somliga personers sätt, som nästan ögonblickligt förvärfvar dem andras tillgifvenhet och förtroende. Det är icke smickrets, sjelfbehagets eller lättsinnets leende, utan det är det enkla uttrycket af det nöje och den välvilja, som vi genom deras anblick och genom deras närhet förnimma, och som genom ett slags andlig smitta äfven hos dem uppväcker glada och välvilliga känslor och draga dem till oss.

Så ofta detta intagande sätt äfven må hafva blifvit missbrukadt till onda afsigter, så har det dock säkerligensin ursprungliga, sanna grund i anlaget, i hjertats vänlighet och öppenhet och i ett välvilligt sinne, och det förekommer väl att hos sådana, hvilkas karakter under lifvets lopp blifvit förderfvad, skenet af detta anlag qvarblifver, ehuru verkligheten gått förlorad.

På hvad sätt skall man nu förvärfva detta angenäma väsende, eller gifva det åt unga personer? Säkerligen på intet annat sätt, än att man rätt tidigt fyller deras sinne med kärlek och välvilja för deras medmenniskor och förmår dessa känslor att yttra sig i tecken af välvilja och aktning mot en hvar. Till och med om denna yttre vänlighet till en början endast är antagen, skall den dock småningom blifva en andra natur, och slutligen bidraga till att genom återverkan äfven i det inre uppväcka vänlighet, välvilja och sann menniskokärlek. Detta är en gyllene regel för dem, som hafva att göra med barn.

Men mödrar och uppfostrarinnor måste akta sig att i detta afseende vilja till deras yttre uppfostra alla unga flickor efter en typ, eller efter ett ideal; det kommer härvid an på att gifva individualiteten sin rätt och låta den fritt utveckla sig. Den qvinliga ungdomen är en planta, som växer och måste fram i ljuset; man får derför icke lägga någon sten på den. Må man förlita sig på dess ädlare natur, dess naturliga känsla för det skickliga; denna är starkare än reflexionen, som här lätt skulle kunna leda till tillgjordhet och onatur.

*

# XXV. Konversation.

Men det är icke nog med ett behagligt sätt, utan unga flickor måste äfven söka tillegna sig konsten att konversera. Den består i konsten att höra väl och konsten att tala väl. Åhörarens beständiga uppmärksamhet och olika ansigtsuttryck allt efter den talandes olika yttranden gifver samtalet ett synnerligt behag. Att blifva väl hörd och förstådd, uppmuntrar den talande att med nöje fortfara, ämnet må vara hvilket som helst.

Tidigt sällskapligt umgänge, en god ton i detsamma och en bildad konversation, äfvensom ett riktigt uttal, gifva häri den rätta öfningen, hvari större tillfälle finnes vid den gemensamma eller pensionsuppfostringen än vid privat uppfostran.

Det första vilkoret för en angenäm konversation är en behaglig röst, hvilken är tydlig och artikulerad, men icke affekterad, hög, men icke skrikande, mild, men icke klagande, i förening med en behaglig ställning, men utan aktion eller gestikulation, ty allt slags gestikulation är teatralisk och opassande. Tillika är det ett hufvudvilkor att tala rent, utan brytning och utan provincialismer. Hvad ämnet för samtalet beträffar, så måste det vara afpassadt efter åhörarens smak och sinne, och häraf framgår, att såväl till att höra väl som att tala väl icke blott sakkunskap, utan äfven kännedom om menniskornas smak och böjelser äro erforderliga, och att en god konversation alltså vida mera är en verkan af en god uppfostran Öfverhufvud, än någon särskild egenskap af densamma.Dock gifves det några andra punkter, som unga flickor måste iakttaga vid samtal, och några fel, som de måste undvika, hvilka vi derför här vilja särskildt vidröra.

Först och främst bör aldrig begäret att lysa i konversationen uppfylla hjertat, ty eljest skiner den talandes fåfänga alltid igenom och stöter mer eller mindre åhöraren, af hvad innehåll samtalet än må vara. Man skall så litet som möjligt tala om sig sjelf, emedan äfven detta visar och närer fåfängan. Det är vidare barnsligt och löjligt, när unga personer antingen berömma sig af sina dygder eller anklaga sig för sina fel, då båda delarne sannolikt icke kunna vara så stora, som de föregifva, och en biafsigt alltid skiner igenom.

Unga uppväxande flickor böra betänka, att det är högst tadel värdt att tala illa om andra menniskor, emedan det strider mot den kristliga kärlekens lag, enligt hvilken man alltid skall öfva kärlek och öfverseende mot sin nästa, och emedan man kan vara falskt underrättad. En ung man tillfrågades en gång af en vän, hvarpå han skulle igenkänna, om den flicka, som han ville välja till maka, vore af god sinnesart, och han svarade: "Om under samtalet en tvifvelaktig anklagelse göres mot en frånvarande person, och hon är mera böjd att antaga den fällande än den friande åsigten, så är hon med all säkerhet af dålig sinnesart." Man benämner detta förtal, hvilket en stor menniskokännare kallat en ruttnande konversation.

Det är vidare ingenting, som vid ett samtal är oangenämare och gör den talande obehagligare, än rätthafveri och talträngdhet, men hos unga flickor är dylikt i högsta grad oanständigt, då deras karakter just bör vara saktmod och eftergifvenhet. Man göre sig derför till lag att aldrig direkt motsäga, minst med bitande uttryck, och, till och med om man är fullkomligt öfvertygad om oriktigheten afdet, som någon påstår, att blott genom milda och blygsamma yttranden uttrycka sin motsatta åsigt, och att aldrig fortsätta en tvist. Huru sanna och sköna äro icke skaldens ord: Tänka mycket, känna mera och föga tala.

Äfven är det tadelvärdt att utbryta i höga lofprisanden öfver en om än aldrig så förtjenstfull man, ty en ung flicka gifver sig derigenom ett opassande utseende af skiljedomare, och dessutom är det föga öfverensstämmande med

den qvinliga försyntheten att lifligt förkunna en mans lof.

Unga flickor måste varnas för att i samtal vänja sig vid starka bedyranden eller små qvasi-svordomar, eller att åberopa andra till vittne på sanningen af det, som de påstå, ty alla sådana uttryck och appellationer framställa den talandes karakter i en mindre god dager, emedan de uppväcka den förmodan, att hon vanligen utan sådana icke blir trodd.

Att skratta högt eller fnettra med mellanskof, såsom till och med uppvuxna flickor hafva för sed, är tadelvärdt, emedan det skadar karakterens värdighet, när man ser att de taga så lifligt intryck af struntsaker, att de måste skratta. Skrattet är af dubbel natur; det vanliga, fysiska eller djuriska skrattet är ofta tecken till tölpaktighet, till och med till dumhet, samt mycket ofta till bristande belefvenhet; det högre, det psykiska skrattet är en själens glädje. Dåren skrattar, den vise ler. En hufvudregel för qvinlig ungdom är att aldrig vara för högljudd i sällskap.

Samtalet måste alltid ega karakteren af sanning och uppriktighet. Detta är af största vigt, då derförutan våra ord endast äro tomma ljud, som icke intressera den hörande mer än klingandet af en klocka. Ingen konstlad polityr kan ersätta uttrycket af denna dygd, ingen fullkomlighet i kunskaper bristen deraf. Derför, ehuru öfverdrifvet lofprisande eller tadiande af andra, såsom ofvan sades, äroskickligt i angå flickors mun, måste de dock, såväl härvid som vid alla andra tillfällen, med sanning säga sin åsigt, om de måste göra det, men alltid med blygsamhet och utan afgörande ton. Skulle någon yttra något oskickligt till en ung flicka, vare sig att det sårar anständigheten, sedligheten eller religionen, så måste hon uttrycka ett afgjordt missbilligande. Ty det svagare könet utöfvar ett stort inflytande på den manliga karakterens förbättrande, och om alla af hennes kön så handlade, så skulle de säkerligen mycket bidraga till den allmänna sedlighetens förbättrande, hvilket skulle vara till stor fördel för dem sjelfva, deras ställning och anseende.

Att vidare tillägga några reglor, rörande iakttagandet af tillbörlig aktning mot högre, godt sätt mot jemnlikar och vänlighet mot ringare under samtal, synes öfverflödigt. Ty då man af unga flickor icke kan vänta filosofens eller verldsmannens vishet och bestämdhet, och deremot samtalets sorglösa vänlighet, manerens enkelhet, ungdomens gratie, lätthet och naturliga liflighet förläna deras konversation det högsta behag, så är det bättre att icke genom för ängsliga former störa dem, utan heldre låta dem orubbadt behålla detta ungdomens företräde, hvars förlust genom intet kan ersättas.

*

# XXVI. Förströelser.

Förströelser skilja sig derigenom från vanliga kroppsöfningar, att de tillika vederqvicka och uppmuntra sinnet.Yid uppfostran hemma kan man om aftnarne under vintern tillåta barnen att spela kort, likväl aldrig om penningar, helst derigenom öfning i räkna vinnes samt minnet och omdömeskraften skärpas. Äfven dam- och schackspel. Schackspelet kan, då det har så mycken likhet med det vanliga lifvets gång, begagnas till att öfva de själskrafter, som derunder komma att tagas i anspråk. Detta spel har århundradens erfarenhet för sig, det förorsakar inga häftiga lidelser, och sätter genom den beständiga uppmärksamhet, med hvilken man måste vaka öfver motståndarens rörelser, och genom den klokhet, med hvilken man måste inrätta och leda sina egna angelägenheter, själens hela kraft i verksamhet och stärker densamma. Detta spel är likväl mera för allvarliga naturer.

Brodera, teckna, musik, tillverkning af blommor och papparbeten, dans, bollspel, åtskilliga sällskapsspel äro passande förströelser för unga flickor, och borde såväl hemma som borta afvexlande begagnas, för att underhålla deras sinnes glädtighet, hvilken är deras förnämsta behag och en rik källa till mensklig lycksalighet. En resande och stor skald berättar, att han sett en ung dam klippa i papper, och att det varit verkliga poemer med saxen. Föreläsandet af intressanta resebeskrifningar och biografier hör äfven hit, och är till och med att föredraga framför ofvannämnda förströelser. Denna sysselsättning på lediga stunder är mycket att rekommendera och

skulle derför af mödrar och uppfostrarinnor i större familjekretsar och pensioner fordras af de unga flickorna. Den uppfyller det dubbla ändamålet af förströelse och undervisning.

Allt efter som föräldrar och uppfostrare hysa den åsigten, att offentliga skade- och sångspel befordra sedligheten, eller att de blott hafva den verkan att de uppväcka ett lifligt och innerligt deltagande för den lyckadeframställningen, denna må nu vara af allvarligt ocb tragiskt eller gladt och skämtsamt innebåll, hafva de förklarat besökandet af teatern än för nyttigt och än för skadligt vid den qvinliga uppfostran. Vi äro af Schillers åsigt, att teatern kan vid försigtigt begagnande utöfva ett sedligt inflytande vid den qvinliga ungdomens uppfostran; skådespelet förmår onekligen att genom naturlig framställning af enskilda karakterer befordra menniskokännedomen, att genom trogen skildring af de herrskande dårskaperna göra lasten afbräck, att genom exempel af mod och själsstorhet höja sinnet, att genom rörande framställningar bringa undangömda dygder till heders, med ett ord, att bilda och förädla och stundom i sinnet djupt inprägla träffande sedespråk. Många af de bättre skådespelsdiktarne hafva kanske mera gagnat menskligheten än en stor del af moralskriftställarne. Men vi tro icke desto mindre att skådespelet, utöfvar mera ett estetiskt än ett moraliskt inflytande, ocb vi varna derför för att låta den qvinliga ungdomen alltför tidigt besöka teatern, och, när det sker, först efter ett strängt urval. Ungdomen skall hemta sin andliga näring ur historiens, naturens, familjelifvets stora skådespel; detta är en svår uppgift, hvars lyckliga lösning icke lemnar någon tid öfver till teaterbesök. Dessa få således vara endast sällsynta undantag och aldrig blifva någon regel. Den qvinliga karakteren, af naturen så benägen att af sin verkningskrets göra, ett skådespel, löper stor fara att falla ett offer för denna böjelse, och om den unga flickan genom täta teaterbesök råkar i ett tillstånd, hvari hon drages af och an mellan spel och verklighet, mellan skådebana och lif, så skall detta förvrida hufvudet på henne och förbilda hennes hjerta. Man får, som sagdt är, derför endast sällan och med ett urval och en försigtighet, som vet att förekomma allt grumlande af en oförderfvad,men i högsta grad mottaglig själ, medgifva unga flickor bivistandet af offentliga skådespel.

Hvad uppförandet af pjeser i familjer och pensioner beträffar, så kommer allt an på sättet och ämnet för föreställningen. Behandlas det hela såsom en didaktisk öfning, utföres det endast af den qvinliga ungdomen, och gifves dervid ingen anledning till fåfänga eller koketteri, så må det tolereras såsom en öfning för minnet, för ett riktigt uttal och sättet att föra sig; men att, såsom fru Maintenon Jill Bossuets stora ogillande gjorde i sin pension i S:t Denis, anse det såsom en väsendtlig del af den qvinliga uppfostran, dertill bör ingen moder eller uppfostrarinna låta förleda sig.

Men framför allt är det af vigt att vid förströelserna under den uppväxande qvinliga ungdomens uppfostran iakttaga den rätta medelvägen, och låta dem i behörig proportion omvexla med arbetet. Uppfostran i pensionen har i detta afseende företräde framför den i hemmet, hvilken icke alltid kan göra sig oberoende af familjelifvets mångfaldiga förströelser. För mycken förströelse blir en moder till nyckfullheten, och dagliga nöjen blifva den sanna glädjens död, liksom omvändt ensamheten för den ännu icke uppfostrade menniskan lätt blir en källa till sorgsenhet och till och med till svårmod.

*

# XXVII. Straff, belöningar.

Man har i många skolor för vana att använda straff, hvilka framkalla blygsel. Men deras tillämpande på unga flickor är sällan rådligt och medför skadliga följder, i det att dylika bestraffningar antingen förminska hederskänslan, kränka och förnedra sinnet och göra de bestraffade okänsliga för andras omdömen, eller ock rent af skada helsan. I många skolor uppväger allt, hvad de unga flickorna få lära, icke det, som de genom straffen förlora i sinnets glädtighet, till karakteren och helsan. När man t. ex. låter ett barn under en timmas tid sitta på straffbänken i en offentlig skola, så förhärdar man derigenom ganska lätt dess sinne och förslöar känslan för heder och skam, hvarigenom man tillintetgör en af de förnämsta bevekelsegrunderna till det goda och ett af de största hindren för det onda. Just på denna grund borde straff och till och med förebråelser vanligen meddelas

endast i uppfostrarinnans närvaro, men beröm och belöningar deremot offentligen.

Men huru skola motspänstiga barn uppfostras? Säkrast genom uppfostrarens andliga makt öfver lärjungens sinne. Otrolig är den kraft, som en menniskas personlighet kan erhålla öfver en annan. Vi hänvisa i detta afseende till det, som i tredje afdelningen blifvit sagdt om lärjungens eller barnets förhållande till föräldrar och lärare, och erinra derom, att verkligt dugliga uppfostrarinnor förmå otroligt genom att omärkligt draga eleven till sig, och om detta på den angifna vägen icke skulle lyckas, genomatt mot envisheten sätta ett strängt och konseqvent allvar. Är detta möjligt med uppvuxna, huru mycket mera då med barn, hvilka af naturen äro böjligare! Men dertill hör äfven, att uppfostraren sorgfälligt vakar öfver att bibehålla denna auktoritet genom sitt hela uppförande, genom ord och handlingar, genom det goda exemplets makt. Är detta förhållande behörigen grundadt, så skall beröm och tadel blifva af stor verkan.

Likasom hoppet om belöning och fruktan för straff äro de båda krafter, hvilka mest regera menniskorna i den stora verlden, likaså äro äfven för familjens eller en skolanstalts lilla verld beröm och tadel vida verksammare bevekelsegrunder till pligternas uppfyllande, än fasta, slag och inspärrning. Heder och skam äro enligt Locke själens vigtigaste retmedel, när den en gång lärt sig att känna dem; och har man kommit derhän att bibringa barn kärlek till hedern och fruktan för skammen, så har man ingifvit dem en princip, som ständigt skall drifva dem att göra det rätta. Man försumme blott icke att hos dem inplanta begreppet om den sanna hedern, som endast är hedern inför Gud. Vid större eller hemliga fel måste barnet i tysthet och med hjertlighet göras uppmärksamt på det syndiga i dess handlingssätt och ledas till en sann ånger inför den himmelska fadern, som ser allt, äfven det fördoldaste. Endast vid mycket trotsiga, känslolösa, envisa, missrigtade sinnen, hos hvilka alla ädlare bevekelsegrunder äro utan inflytande, må med försigtighet och med ett slags högtidlig förberedelse, men sällan, kroppslig aga användas.

Den täflingsdrift, som vaknar, när vi se andra utmärkas, kan, behörigen begagnad, blifva en mäktig eggelse till flit. Men då den lätt kan urarta till afund, så är det bättre att låta den verka på egen hand, än att genom andras utmärkande söka frammana den.Allt smicker måste sorgfälligt undvikas. Det uppväcker fåfängan och skämmer bort de unga flickorna för framtiden.

Äfven plägar man till uppväckande af barns flit gifva dem belöningar, men dessa äro utan gensägelse mindre goda motiver än kärleken till äran och fruktan för skammen, och framför allt aktningen för pligten. Men der man anser belöningar böra komma i fråga, måste man fästa uppmärksamhet vid deras beskaffenhet. De böra bestå i böcker eller öfverhufvud i föremål, som tjena till undervisning eller nöje, men aldrig i penningar, prydnader eller läckerheter. Gifver man barn penningar till belöning för deras flit, så kan man lätt förleda dem att göra dessa i stället för äran eller pligtkänslan till bevekelsegrund för deras handlingar och på detta sätt lägga grund till girighetens eller slöseriets last. Gifves prydnader till belöning, så blir kärleken till grannlåt lätt en följd deraf och motivet till handlingarne; och gifver man slutligen läckerheter till belöning, så lär man barnen att betrakta dessa såsom någonting högst eftersträfvansvärdt, och en beständig längtan derefter blir följden.

Ofta har man bemärkt, att de första under barndomen mottagna intrycken af motvilja eller välbehag äro orsakerna till våra tillkommande sympatier eller antipatier, och att de genom hela lifvet fortfara att bestämma och missleda vårt omdöme, hvaraf framgår huru stor omsorg erfordras i dessa intrycks öfvervakande.

*

# Fysisk fostran.

## XXVIII. Kroppsöfningar.

Inhemtandet af vetenskaper och konster fordrar ett stillasittande lefnadssätt, hvilket ofta lägger grunden till mångahanda sjukdomar. Derför måste dagligen flera timmar anslås till kroppsrörelse och sinnesvederqvickelse, på det att genom själsarbetets afbrytande jemnvigten i kroppen måtte återställas.

Man plägar vid unga flickors uppfostran föredraga sådana rörelser, hvilka öka verksamheten och befordra kroppens tillväxt på längden, framför sådana, hvilka göra den stark och undersätsig, t. ex. gymnastik. De förnämsta kroppsöfningarne för den qvinliga ungdomen äro: promenader, lekar, hvilka äro förenade med kroppsrörelse, bollkastning, gungning, springning och dans, om sommaren i det fria, om vintern inomhus; deremot måste hoppning undvikas, emedan fel i växten, förskjutningar af inelfvorna och andra olägenheter derigenom kunna uppkomma.

Äfven får kroppsrörelsen aldrig fortsättas ända till häftig upphettning. Efter lekens slut är stor försigtighet nödvändig till undvikande af förkylning, så att man icke får utsätta sig för drag eller dricka kall dryck.

Det gifves åtskilliga andra slag af rörelse, hvilka, ehuru helsosamma, våra konventionella förhållanden likväl icke gerna tillåta unga flickor att i städer begagna sig af, såsom t. ex. skridskoåkning; men på landet, eller der tillfälle gifves vid hemmet eller pensionen, bör en sådan öfning, såsom ganska välgörande, icke försummas. Marschering med afmätta stegpå soldatvis, deklamation, äfvensom dans och sång med måtta och på rätt tid, äro helsosamma öfningar till rörelse- och talorganernas stärkande och utbildning.

*

# XXIX. Luft.

Unga flickors styrka och regelbundna kroppsverksamhet beror icke blott af en flitig öfning af deras lemmar, utan lika så mycket af renheten och kylan af den luft, som de inandas. Den kalla vinterluften verkar såsom ett kallt bad, i det den för någon tid förminskar hudkärlens verksamhet, och derigenom åstadkommer en hopning af blodet och lifskraften i det inre, hvaraf en ökad verksamhet i hela nervsystemet och en förhöjd hud värme blir följden. Liksom vid ett kallt bad hämmas lifskraftens utströmmande och hopas i det inre af kroppen, hvarigenom kroppen verkligen för någon tid blir starkare och lifligare; man säger derför i dagligt tal, att friska luften stärker.

Derför böra unga flickor om vintern ofta gå ut, men helst icke mera än en qvart eller en halftimma i sender. Om sommaren deremot kunna de aldrig nog länge vistas ute, förutsatt att de äro skyddade för hettan.

Ett ständigt vistande i ren luft befordrar afgjordt så väl helsan i allmänhet, som hyns skönhet; och det är derför högst vigtigt att vara betänkt på luftens ständiga förnyande, ja, i många fall kan förändring af luft blifva ettkraftigt läkemedel, och vi se allt oftare, huru sjukliga unga flickor blifva friska och starka genom ett längre vistande vid hafvet eller i bergstrakter, eller i barrskogar.

Man måste på dubbelt sätt söka uppnå detta vigtiga mål, för det första derigenom att man låter de unga flickorna tillbringa sina lediga stunder i fria luften, och för det andra derigenom att man flitigt vädrar skol- och sofrum samt matsalar och alla öfriga rum.

Sofrum med mera än en säng måste vara försedda med ventiler och flitigt vädras, företrädesvis morgon och afton. Äfven borde spjällen aldrig skjutas i sådana rum, som äro så väl ombonade, att de utgöra snart sagdt den enda öppningen. Bäst är, att sängarne äro utan omhängen, på det icke en förskämd luft måtte hopa sig kring den sofvande. Likväl får ingen bädd stå för nära hvarken fönstret eller kaminen, emedan ett ständigt fint drag lätt kan hafva skadliga följder.

I trånga och med menniskor fullproppade sofrum, der man alla nätter innesluter barn under åtta till nio timmars tid, uppkommer icke blott detta bleka, pussiga utseende, som vi iakttaga hos barn, hvilka arbeta i full packade fabriker, utan äfven verkliga sjukdomar, såsom dålig matsmältning, andtäppa, konvulsioner, nerv- och rötfebrar, allt sjukdomar, hvilka ymnigt förekomma i de fattiges trånga och öfverfyllda boningar. Derför böra mödrar och

uppfostrarinnor på det sorgfälligaste vaka öfver sofrummen, då af deras goda beskaffenhet beror icke blott det närvarande välbefinnandet, utan äfven den framtida helsan, ja mången gång till och med lifvet.

Likaledes är det en vigtig regel, att luftens värme öfverhufvud icke får öfverstiga högst tjugo grader Cels., emedan allt för varma rum äro i hög grad skadliga för ungaflickors helsa, och. utom många andra olägenheter, äro det säkraste sättet att frambringa förkylningar.

*

# XXX. Diet.

Mjölken har af naturen blifvit bestämd till alla unga djurs näring, och således utgör den äfven för barn den bästa födan. Men den måste förtäras i oförändradt tillstånd, och grädden eller den feta delen får derför icke afskummas, såsom det tyvärr vanligen; sker i städerna, ty just denna innehåller en stor del af mjölkens mest närande ämnen. Lika litet får den mjölk, som är bestämd till föda åt barn, allt för länge utsättas för kokning, dels emedan den derigenom förlorar mycket af sina flygtiga delar, såsom lukten intygar, dels emedan den antager egenskapen att framkalla förstoppningar, hvilket är alldeles motsatt dess verkningar i det friska och naturliga tillståndet. Söt mjölk med något hvetbröd är den bästa frukosten för barn. Endast för dem, hvilkas mage icke kunna fördraga mjölk, må en tredjedel eller en fjerdedel rent kaffe tillsättas, och om icke heller denna frukost fördrages, må andra flytande näringsmedel tillåtas till frukost, såsom grynvälling, eller också té med socker och grädde samt hvetbröd.

Till middagsmåltid passa bäst enkelt tillredda kötträtter med grönsaker af alla slag, kål, rofvor och potatis icke undantagna, samt till efterrätt en lätt pudding af semla (hvetbröd), mjölk, ägg, socker och smör. Vegetabilisk födaär ensamt allt för litet närande, dock måste den alltid utgöra hufvudsaken. Ty det är en skadlig fördom att låta barn förtära endast kött; man upphettar derigenom deras blod, disponerar dem till inflammatoriska sjukdomar, gör till och med karakteren häftig och passionerad, och skämmer så bort deras mage, att de längre fram icke kunna smälta och fördraga vegetabilisk föda. Men till barnens mat får blott litet salt och ingen krydda begagnas, emedan de för starkt reta matsmältnings- och blodsystemet och genom öfverretningen frambringa svaghet i de finare och insugande kärlen, samt icke äro födande. Då socker och smör äro mycket födande, kunna de med fördel, dock icke till öfvermätt, begagnas; att förbjuda deras bruk är således ett stort misstag.

Till aftonvard är frukt med bröd till det bästa. Man vänje öfverhufvud barnen att äta bröd till allt.

Till qvällsvard passar bäst smörgås, samt om sommaren kall mjölk eller kallskål af dricka och socker med bröd, om vintern gröt.

Den bästa dryck för barn och ungt folk är friskt, rent källvatten. Detta är det säkraste medlet att för hela lifvet bibehålla en god mage och god matsmältning, som är en oskattbar fördel. Endast för mycket svaga må öl tillåtas.

Vin skola barn och unga personer alldeles icke dricka. Det angriper deras mage lika mycket som bränvin de fullvuxnes, samt framkallar trög matsmältning och nervsvaghet. Och om äfven stundom på högtids- och glädjedagar något vin må drickas, så får det dock blott vara lätt vin, eller måste, om det är starkt, utspädas med vatten. Mogen eller tillagad frukt är för den barnsliga naturen lika passande, som smaken är behaglig. Frukt förebygger dispositionen till gallsjukdomar och gulsot, den gör hyn renareoch vackrare samt motverkar benägenheten till sjukliga safter. Man bör derför under hvad årstid som helst tillåta barnen att äta frukt samt låta den utgöra en del af deras vanliga diet.

Man akte noggrant derpå, att barnen icke äta för fort och svälja allt halftuggadt, hvilket ofta är den enda orsaken till klen matsmältning, dålig mage och magerhet. Men hos unga flickor måste man äfven se på sjelfva sättet att äta. Renlighet och godt skick äro här oeftergifliga fordringar.

Det är nödvändigt, att barn intaga sina måltider på bestämda timmar, och att de deremellan icke få äta något,

emedan det beständiga mumsandet förderfvar tänder och mage, genom att aldrig unna dem någon hvila. Må man derför låta äfven de unga flickorna äta på bestämd tid, men då tillräckligt, och icke tåla att de mellan måltiderna förtära något. Efter aftonmåltiden böra de någon tid hålla sig uppe, så att matsmältningen icke må försiggå under sömnen. Men lika skadligt är det att låta barn fasta för länge eller gifva dem för litet närande föda. Ty derigenom försvagas matsmältningskrafterna, förminskas hela kroppens styrka och förhindras tillväxten. De ringare klassernas och sådana familjers barn, hvilka hafva antagit en frugal diets illa förstådda grundsatser, blifva merändels skrofulöst bleka och pussiga af brist på god blod och tillräcklig retning af det uppsugande systemet.

Om hos den qvinliga ungdomen en stor benägenhet till korpulens visar sig, så är en förminskning af födan och förökning af kroppsrörelsen ofta ett godt medel; men mången gång är det otillräckligt, ty en dylik korpulens är ofta följden af en för stark fettbildning i kroppen, och detta är ett tillstånd, som erfordrar läkarebehandling, emedan detmycket lätt kan öfvergå till farliga sjukdomar, eller ock kan vara början till bleksot.

*

# XXXI. Klädseln.

Klädernas ändamål är att värma och att betäcka, samt, hos qvinnokönet, äfven att pryda.

Det första bör hos unga flickor icke drifvas för långt, på det de icke måtte blifva bortskämda, men man måste äfven noga akta sig för motsatsen, isynnerhet om vintern. Bärandet af kalsonger, isynnerhet under utvecklingsperioden, är utan allt tvifvel af stor nytta; hvad de öfriga underkläderna beträffar, så är det svårt att uppställa någon regel, utan måste individualiteten och vanan dervid få afgöra.

Det andra ändamålet med beklädnaden, kroppens betäckande, måste hos unga flickor tidigt sättas i samband med blygsamhetens och jungfrulighetens känsla, och klädningen alltifrån barndomen betäcka bröst och rygg, så att längre fram allt oanständigt blottande af dessa delar blir dem motbjudande, ja omöjligt.

Hvad det tredje eller prydnaden beträffar, så måste unga flickor vänjas vid att vara uppmärksamma på sin klädsel, då de derigenom gifva tillkänna sin kärlek till renlighet och nätthet, hvilken, såsom ofvanföre blifvit visadt, är så oumbärlig för deras kön. I detta afseende måste en smakfull enkelhet göras till hufvudregel, och all smaklösöfverlastning med grannlåt undvikas, hvarvid den påklädda sjelf sist kommer i betraktande.

Klädernas form måste äfven motsvara enkelhetens och skönhetens reglor, och ögat häri genom goda mönster vänjas till en god smak. Detsamma gäller om sammanställningen af passande färger, hvilka öfverensstämma med hvarandra och med individualiteten. Här visar sig, om ett riktigt färgsinne blifvit väckt och utbildadt. Isynnerhet måste böjelsen för ombyte och modsjuka motarbetas, och, då man icke kan helt och hållet undandraga sig modets herravälde, unga flickor tillvänjas att undvika sådana moder, hvilka strida mot skönhet och god smak samt mot deras individualitet, eller åtminstone att så modifiera dem, att man visserligen följer modet, men dock icke sårar den goda smaken. Ty att kläda sig emot modet, skulle återigen väcka uppseende, och just derigenom strida mot den sanna qvinligheten. Må man följa Popes ord:

Var ej den första, hvilken bär det nya, Och ej den sista, som det lägger af!

Lysande och dyrbara prydnader få icke bäras af unga flickor. En ung flickas skönaste prydnader äro blommor. Isynnerhet måste man undvika att begagna örhängen, hvilket är en i högsta grad osmaklig vana och en qvarlefva af vilda och barbariska folks sätt att smycka sig samt på intet sätt bättre än bärandet af ringar i näsan, hvilket ännu är en af deras förnämsta prydnader.

Håret måste bäras på enkelt sätt, och antiken gifver oss ännu i dag härutinnan de bästa förebilderna.

Men företrädesvis måste man fästa uppmärksamhet vid, att kläderna icke äro för trånga och tryckande. Snörlif är förbjudet, och likaså den mycket skadliga planschetten; på sin höjd må en lätt korsett vara tillåten. Icke heller skorna få vara för trånga eller klämmande; i allmänhet förstårman ännu icke att förfärdiga en god fotbeklädnad.

Unga flickor böra från sjette eller åttonde året vinter och sommar begagna öfver fotknölarne lätt åtsittande kängor. Men de få icke vara för korta, utan alltid längre än foten. Genom en dylik fotbeklädnad missbildas och klämmes aldrig foten och har utrymme att obehindradt fullborda sin naturliga tillväxt utan vanskapning af tårna. Fotbeklädnaden måste förena styrka med nätthet och prydlighet. Följden af en dålig fotbeklädnad blir en dålig gång, och dock är en behagfull gång något, som är värdt all uppmärksamhet, och som aldrig kan förvärfvas, om den icke inhemtas i ungdomen. Vidare uppkomma af samma orsak de så kallade liktornarne, förhårdningar af huden på tårnas rygg. Man kan i detta afseende lämpligast undersöka fötterna vid användandet af fotvatten, som för renlighetens skull af unga flickor mycket ofta bör begagnas.

*

# XXXII. Hållningens och växtens vårdande.

Fint byggda unga flickor blifva lätt sneda. Den förnämsta anledningen dertill är tvånget att, år ut och år in, hvarje dag flera timmar å rad sitta stilla i en tvungen ställning. Dylika missbildningar förekommas bäst derigenom, att stillasittandet omvexlar med rörelse, samt att de vid sittandet hålla sig raka och icke luta sig.

Visar sig minsta anlag till snedhet, så är det helsosamt att dagligen vid middagstiden lägga sig några timmarrakt utsträckt på en tjock matta på golfvet och fortsätta dermed under flera månader. Detta förhindrar merändels det ondas tilltagande, genom att för någon tid aflägsna hufvudets och den öfre kroppsdelens tryckning på ryggraden, samt befordrar tillväxten. Unga personer äro, om de noga mäta sig, om morgonen alltid en half tum längre än om aftonen. Detta kommer deraf, att det mellan hvarje ryggknota befintliga brosket dagen igenom hoptryckes af hufvudets och ryggradens tyngd. Samma tryck frambringar lätt krökningar af ryggraden hos växande barn, hvilkas ben äro mycket mjuka; och just detta tryck är det, som genom ett flera timmar fortfarande horisontalt läge midt på dagen, eller genom att leka med på golfvet utsträckt kropp, kan upphäfvas. Ehuru detta dagligen upprepade liggande ofta i nämnda afseende verkar mycket välgörande, måste man dock sorgfälligt akta sig för förkylning, som, utan nödig försigtighet, lätt kan blifva en följd af att en längre tid ligga på golfvet.

En god danslärare, som icke gör konstiga hopp, utan hela kroppens raka, lediga och behagfulla hållning till föremål för sin undervisning, är härvid både nyttig och nödvändig. Äfven flickgymnastik och en enkel exercis är här på sin plats.

Vidare måste man vara uppmärksam derpå, att barnen under sömnen ligga på ryggen eller ock hvarje natt förändra läge, hvarigenom icke blott snedheten, utan många andra sjukdomar i de inre delarne, förebyggas. Äf samma anledning skall man icke tillåta dem att alltid sitta på samma sida i en soffa, vid ett bord eller ett fönster, emedan detta föranleder en utböjning af den ena sidan, som hos barn med svag benbyggnad lätt kan leda till snedhet.

En annan ganska vigtig orsak till fel i växten är begagnandet af snörlif eller om underlifvet hårdt åtsittandelinningar och band, hvilka, genom det tryck, som de utöfva, lätt kunna förändra de inre delarnes form eller läge och derigenom framkalla andra sjukdomar. Om ett hårdt ställe eller för starkt åtdraget ställe af snörlifvet trycker mera på den ena sidan än på den andra, så böjer sig barnet åt denna sida, och en krökning af ryggraden blir följden.

Det är för mödrar och uppfostrarinnor af den största vigt att aldrig lemna detta ämne ur sigte. De måste ofta på det noggrannaste undersöka, huru det förhåller sig med barnens kroppsväxt, och om dess regelbundenhet befinnes tvifvel underkastad, kan en sakkunnig läkare aldrig skyndsamt nog tillkallas.

Man kan häraf lätt finna, att alla metoder att rätta och förbättra unga personers växt, t. ex. snörlif, bandager, maskiner, hvilka så ofta hemligen användas, äro förkastliga, så framt de icke uttryckligen af läkaren föreskrifvas. Detta gäller om alla mekaniska medel, de må användas på hvad del af kroppen som helst.

Vid anlag till ryggradskrökning är allt det som stärker konstitutionen af nytta, t. ex. kalla bad om sommarmånaderna. Dock erfordras dervid behörigt afseende på temperaturen, badets längd och årstiden. Vanligt källvatten är för kallt för ömtåliga konstitutioner, så väl barn som fullvuxna, och tillfogar dem ofta stor och oersättlig skada, såsom vi i flera fall erfarit. Flodbad äro om sommaren vida att föredraga. Badet får icke räcka längre än några minuter och aldrig så länge, att man börjar darra af köld. För barn passar badning endast om sommaren; om vintern är flitig promenad i fria luften och dagligt tvättande med friskt vatten det bästa badet.

*

# XXXIII. Sömn, sofrum, bädd.

Man får aldrig glömma, att sömnen upptager nära en tredjedel af vårt lif, och att vi ingenstädes tillbringa så mycken tid som i sofrummet. Derför är allt, som har afseende derpå, af största vigt för lif och helsa, isynnerhet i ungdomen.

Hufvudsaken är, att sofrummet är rymligt, innehåller ren luft och har en lämplig temperatur. Det måste ligga åt solsidan, vädras om dagen, men icke om natten, då det alltid är skadligt att hafva fönstren öppna, om vintern måttligt uppvärmas, ty att sofva i kallt rum är icke helsosamt för barn och unga personer, ehuru det i Tyskland nästan allmänt begagnas.

Bädden får icke bestå af för mjuka och upphettande materialier, på det snedhet och benägenhet till svettning och hudsvaghet måtte förebyggas, hvarigenom eljest anlag till katarrher och rheumatismer uppkommer. Derför äro madrasser af tagel eller mossa bäst passande, samt om sommaren bomulls- och om vintern ylletäcken. Bädden bör vara enkel och hård, då den ju icke är bestämd till ljufva drömmar, utan till hvila efter dagens mödor. Önskligt vore, att dunbäddar för den uppväxande qvinliga ungdomen helt och hållet afskaffades!

Sängen får icke stå för nära fönstret, en fuktig vägg eller kakelugnen.

Då det är under sömnen, som barnet mest växer, måste man vara synnerligt uppmärksam på dess läge, så att deticke ligger krokigt eller på ena sidan. Framför allt, intet bolster! Sömnen måste hos yngre barn räcka längre, än hos äldre, då de yngre behöfva vida mera tid till det förlorades ersättande, för tillväxtens underhållande och hela kroppens utveckling, som hufvudsakligen försiggår under sömnen, hvaremot kroppen längre fram förvärfvar vida större lätthet att begagna de frivilliga krafterna och att åter ersätta dem, när de äro uttömda. De yngre måste derför gå till sängs klockan åtta eller nio; de äldre kunna vara längre uppe, för att läsa något, lära sig något utantill, eller eljest sysselsätta sig. Tiden för uppståendet måste rätta sig efter årstiden, så att de yngre flickorna få sofva omkring tio timmar, de äldre omkring åtta.

Det är af stor vigt att under utvecklingsperioden unna ugga flickor, isynnerhet om de hafva anlag till bleksot, en lång sömn! Det är otroligt, hvilken stärkande och botande kraft ior en sjuklig eaer sjuk kropp ligger i sömnen. Må mödrar och uppfostrarinnor icke glömma detta.

*

# XXXIV. Fel i uttalet.

Bland fel i uttalet förekomma hos den qvinliga ungdomen företrädesvis läspning och stamning. Båda dessa uttalsfel göra ett oangenämt intryck; de uppväcka lätt obildade personers löje, och stamningen kan till och med göra den dermed behäftade oduglig för det praktiska lifvet. Hos gossar förekommer den oftare än hos flickor. Maniakttager sällan dessa fel under barndomen; de uppkomma vanligen sednare. Om någonsin regeln att motarbeta ett ondt i dess uppkomst skall vara gällande, så är det här.

Läspningen är ett fel, som merändels har afseende endast på tungbokstäfverna, s, 1, t, r. Antingen uttalar barnet s-et för skarpt, eller som t, eller som ch, eller, hvilket oftast är fallet, r-et som 1 eller på annat sätt otydligt, hvartill hör skorrningen, som till och med kan vara nationalfel. Anledningen ligger alltid i bristen på behörig rörlighet och utbildning hos tungan och hafves bäst derigenom, att man ständigt påminner barnet att så ofta och med uppmärksamhet uttala den felaktiga bokstafven, tills det kan riktigt artikulera den, samt låter det läsa högt med ständig uppmärksamhet på den i fråga varande bokstafven. Om allt detta icke skulle hjelpa, låter man en lärare, på samma sätt som läraren i ett institut för döfstumma, noga visa barnet tungans rigtning och ansatspunkt vid bokstafvens uttalande. Undervisning i språkläran genom en språkpedagog, som derigenom blir språkläkare, att han befattar sig med deras speciella undervisning, hvilka lida af uttalsfel, kan i sådana fall knappt umbäras.

Stamningen har sin grund antingen i blyghet eller i för brådstörtade tankar, hvilka alla vilja på en gång uttalas, men icke kunna uttalas, alltså i ett missförhållande mellan vilja och kunna, och tillhör således nervsystemets område. Stundom uppkommer stamning af andra sjukdomar, såsom följd deraf, och man får då icke försumma att rådfråga en läkare.

Ofta är detta fel en sjukdom i själen och icke i talverktygen, hvilket man finner deraf, att den stammande är i stånd att tydligt uttala alla ord, när han är allena, men genast förfaller i sitt gamla uttalsfel, när någon kommer nära honom, eller han endast inbillar sig att man hörhonom. Han har svårast att uttala de ord, som han icke kan förändra, såsom t. ex. sitt eget namn eller namnen på andra menniskor och ställen, och mest, när han märker, att åhöraren är otålig och icke gifver honom tid att tänka på namnen, innan han uttalar dem.

I dessa fall, der orsaken är mera andlig, d. v. s. då den talande genom det organ, som är bestämdt att utföra hans vilja, icke genast kan uppnå sin afsigt, måste botninen ske på samma väg genom metodisk och konseqvent behandling af en språklärare eller språkläkare. Men det fordras mycken uppmärksamhet och tid att öfvervinna denna vana. Man måste dagligen öfva sådana barn i särskilda ords uttalande och bokstafvering, och om de hafva svårighet att uttala början af ett ord, så måste de flera gånger högt upprepa det utan begynnelsebokstaf, och slutligen med begynnelsebokstafven sakta uttalad. En stammande har t. ex. svårighet att uttala ordet papper, och säger flera gånger i rad p, p, p, p, utan att kunna sätta a't efter; man låter honom då säga apper flera gånger efter hvartannat, men högljudt och med starkare aspiration än vanligt, liksom ett h stode framför, och slutligen måste han som begynnelsebokstaf sätta ett sakta uttaladt p.

Detta allena och en fortsatt uppmärksamhet på ett långsamt talande samt isynnerhet långsamt och högt föreläsande under några timmar dagligen, hvarvid hvarje ord, som icke rätt uttalas, måste upprepas, äro, såsom erfarenheten till fulla bekräftat, när de ihärdigt användas, de hufvudsakligaste medlen att fullkomligt häfva detta fel, isynnerhet i förening med ett tätt besökande af sällskaper, på det ängsligheten i afseende på andra menniskor måtte småningom försvinna.

*

# XXXV. Synens och hörselns felaktigheter.

Bland de felaktigheter i synen, hvilka kunna uppstå i ungdomen, vilja vi först nämna skelandet.

Det är här icke fråga om skelandets olika arter från den lägsta graden, eller kastningen, till den högsta, eller båda ögonens skelande utåt. Här kan afsigten vara endast att rigta mödrars och uppfostrarinnors uppmärksamhet på detta vanställande synfels olika uppkomstsätt, emedan af kännedomen om dess uppkomst följer kännedomen om dess förebyggande. Många unga flickor hafva från sina första lefnadsveckor, under hvilka alla nyfödda barn skela, emedan de ännu icke lärt sig att förena båda ögonens rörelser till en riktig rak blick, tagit skelandet med sig in i barndomen; för att förekomma detta, måste små barn aktas för ett falskt infallande af ljuset i det ena eller andra ögat. Stundom föranleda kroniska ögoninflammationer genom inflammationens fortplantning till ögonmusklerna ett muskelskelande; stundom uppstår skelandet genom oförsigtigt begagnande af skyddande

ögonbindlar; stundom är ett öga svagsyntare än det andra och skelar, emedan det är för trögt att följa det starkare och skarpare ögat; alla dessa arter af skelande erfordra sin egen behandling, hvilken måste öfverlemnas åt ögonläkaren, men väl kan deras uppkomst förebyggas, om mödrar och uppfostrarinnor sorgfälligt och oafbrutet iakttaga barnens synverksamhet och ögonrigtning. Men icke sällan uppkommer hos unga flickor skelandet af efterhärmningsbegär, vare sig frivilligt ellerofrivilligt; stundom blir det, då det på skämt dagligen och stundligen upprepas, en vana. En hvar kan godtyckligt skela, och skelar äfven verkligen vid djupt eftertänkande, kort före insomnandet o. s. v. Detta göra nu många barn af lättsinne och på skämt, för att roa sina lekkamrater, eller för att härma och göra narr af någon bland dem, hvilken verkligen skelar; men andra blifva så gripna genom skelandet, att de icke kunna undandraga sig inflytandet af den skelande blicken, hvilken verkar på dem så att säga som en besvärjning, och halft omedvetet sjelfva börja skela. Vid ett oftare upprepande af sådana uppträden, kan skelandet lätt blifva en vana. Detta torde vara tillräckligt att leda mödrars och uppfostrarinnors uppmärksamhet på denna punkt. Äfven här kommer det an på att i begynnelsen på ett förnuftigt sätt uppträda mot det onda, d. v. s. genom ögonläkarens hjelp, och icke hängifva sig åt den ömkliga trösten, som menniskan är så benägen för, att det väl blir bättre med tiden. Innan ännu den store Dieffenbach genom sitt sätt att operera skelandet genom muskelsnittet botat så många dermed behäftade, var detta lidande mindre studeradt af läkarne, men efter Dieffenbachs minnesvärda uppfinning, hvilken sedermera många läkare äfvenledes med god framgång tillämpat, har skelandets natur grundligare än hittills blifvit utforskad, och man har nu funnit botemedel för nästan alla slag deraf. Det är således alla mödrars och uppfostrarinnors pligt att begagna sig deraf till de åt dem anförtroddes återställande.

Det finnes äfven några andra afvikelser från det vanliga seendet, bland hvilka först må nämnas närsyntheten.

Äfven denna är ofta endast en följd af en dålig vana i ungdomen att hålla föremålen för nära intill ögonen, hvilket bast visar sig deraf, att landtfolk, hvilka äro vana att lefva i det fria och att se på afstånd, nästan aldrig äro80

närsynta, hvaremot hos stadsbor, hvilka från ungdomen lefva inom fyra väggar, närsyntheten är mycket vanlig. Äfven finnas många exempel på, att sådana personer, hvilka flyttat till landet och sysselsatt sig med jagt eller annat, som fordrar att se på håll, småningom blifvit befriade från sin närsynthet. Hos många barn är detta synfel ärftligt; sådana fall måste framför andra sorgfälligt öfvervakas. Man låte barnen vid läsning, skrifning, räkning och andra sysselsättningar hålla föremålen så långt från ögat som möjligt, samt låte dem dagligen någon tid vistas i det fria och under en sakkunnig persons ledning anställa synöfningar på afstånd. Ögonens sysselsättande under skymningen måste på det strängaste och för alltid förbjudas. Ett dylikt missbruk är synkraftens död. Undervisningen i musik, och teckna erfordrar hos mycket närsynta unga flickor stundom bruket af glasögon, emedan utan sådanas användande genom den öfre delens af kroppen ihållande böjande Öfver noter och ritpapper snedhet lätt kan uppkomma. Man får dock icke börja med glasögons begagnande, utan att hafva inhemtat läkarens samtycke.

De hörselfel, som vid qvinnokönets fysiska uppfostran måste uppmärksammas, äro öronfluss och lomhördhet.

Öronflussen får redan för renlighetens skull och i anseende till dess starka lukt icke förbises, men den måste äfven på grund af de skadliga följder, som den kan hafva för hörseln, i lika hög grad uppmärksammas som ögonlockens inflammering hos barn. Flickor med dessa åkommor måste skiljas från andra flickor, sofva för sig sjelfva, hållas mycket renligt och anförtros åt läkarens vård.

Lomhördhet är stundom en följd af öronfluss, men ofta uppkommer den oförmärkt och småningom. Blir den början de lomhördheten icke bemärkt, så kan den öfvergå till döfhet. Det är derför af vigt att icke anse för bristpå uppmärksamhet och tankspriddhet, hvad som endast är en följd af lomhördhet. Börja unga flickor att blifva mera stilla af sig, tyckas de tankspridda, märker man tillika att de ofta stirra rätt framför sig med halföppen mun, antager ett förut uttrycksfullt och förståndigt ansigte ett drag af enfald, då är det mycket sannolikt, att lomhördhet är i antågande, eller att den redan gjort framsteg. Ofta är en förstoppning af den yttre hörselgången genom tjocknadt örvax orsaken härtill, och då är örats undersökning af läkaren nödvändig, liksom öfverhufvud en

grundlig utforskning af de möjliga anledningarne till åkomman. Men af hvad nu blifvit sagdt hafva vi att hemta den lärdomen, att renligheten icke får inskränka sig till det yttre örats tvättande, utan att man hos unga flickor, isynnerhet under utvecklingsperioden, då kroppens alla körtelafsöndringar, alltså äfven öronvaxet, eller den yttre hörselgångens körtelafsöndring, äro underkastade förändringar, strängt måste hålla på ett försigtigt renande af den yttre hörselgången. Med någon försigtighet kan detta lätt ske medelst en liten örslef.

*

## XXXVI. Ofrivilliga rörelser.

När lifliga och verksamma flickor äro tvungna att sitta stilla flera timmar å rad och icke kunna förändra sin ställning, vänja de sig lätt vid ofrivilliga rörelser, såsom t. ex. grimaser, oupphörlig gestikulation med händer och fötter, bitning på naglarne o. s. v. Äfven till skadliga retningarföranledande rörelser med låren kunna uppkomma. Allt detta har ursprungligen sin grund endast i brist på tillräcklig kroppsrörelse och i öfverflödet på icke förarbetad muskelkraft. Sådana rörelser kunna sedan genom efterhärmning öfvergå på andra.

För att detta måtte förekommas, böra unga flickor tillhållas att efter hvarje lektion stå upp och röra på sig; och den största uppmärksamhet är fortfarande nödvändig, för att vid sådana ofrivilliga rörelsers första uppkomst så raskt och allvarligt som möjligt bekämpa dem, då få veckor äro nog att grunda en dålig vana, som sedermera endast med svårighet kan utrotas, ja som till sist kan blifva obotlig. Hjelpa icke påminnelser, och visar en uppmärksam iakttagelse, att någon sjuklig retning är förhanden, som medför och underhåller dessa ofrivilliga rörelser, så är en läkares rådfrågande en nödvändighet. Han förmår bättre och grundligare än modern och uppfostrarinnan bedöma de ofta af viljan oberoende tillstånden; han förstår att bestämdt finna den punkt, der sjukdomen börjar och det ondas orsak ligger, och der otillräkneligheten eller den begynnande viljelösheten tager sin början; han kan följaktligen med bestämdhet säga, när sådana rörelser böra behandlas medicinskt eller pedagogiskt. Det är af ännu större vigt att följa detta råd, när dylika ofrivilliga rörelser ega rum under utvecklingsperioden, då de lätt kunna urarta till krampaktiga kroniska åkommor. Efterhärmningssjukan är merändels ett blandadt lidande, hvars dunkla natur endast den grundligt bildade läkarens djupare kunskap är i stånd att utforska, och den är den icke sällsynta orsaken till många sjukdomar, hvilka förefalla lekmannen i hög grad besynnerliga.

*

## XXXVII. Oren hy, körtlar, tjock hals, kylknölar.

Det finnes flickor, hvilka mycket ofta äro utsatta för små hudutslag, och hafva, hvad man kallar oren hy. Orsaken dertill är en felaktig beskaffenhet hos huden samt en dålig eller oordentlig diet. Det bästa medlet deremot är dagligt tvättande med kallt vatten och ett flitigt begagnande af ljumma bad. Hvad dieten beträffar, undvike man skarpa, sura, kryddade rätter, fett, tunga mjölrätter, för mycket salt, och snaskandet mellan måltiderna, denna källa till så många af ungdomens sjukdomar. Men är detta icke tillräckligt, så måste man anlita läkaren, hvilken, allt efter som orena safter ligga till grund derför (det oftast förekommande fallet är körtelskärpa, det s. k. skrofulösa anlaget) eller det onda är rent lokalt, allena är i stånd att förordna de rätta botemedlen.

Skorf uppkommer sällan, om hufvudet hålles rent, ofta tvättas och dagligen kammas. Skulle det likväl vara fallet, så måste äfven här läkaren rådfrågas.

Körtelsvullnader förekomma mycket ofta hos flickor på halsen, under armarne och i ljumsktrakten; de äro ofta ingenting annat än så kallade växtknutar, d. v. s. konkretioner i lymfkörtlarne, hvilka åtfölja kroppens utveckling och tillväxt, hvarvid äfven ofta dragningar och smärtor i lemmarne förnimmas. De försvinna då af sig sjelfva; men äro de hårdnackade, så utvisa de skrofulösa anlag och fordra en deremot svarande behandling.

Körtelsvullnader i ljumsktrakten få aldrig betraktas med likgiltighet elleröfverlemnas åt sig sjelfva, utan böra af läkaren undersökas. Under form af sådana körtelsvullnader kunna lätt lägeförändringar af inelfvorna bilda sig, hvilka det är önskvärdt att så tidigt som möjligt komma på spåren, för att genast vid deras uppkomst kunna med kraft motarbeta dem.

Stora halskörtelns svullnande eller s. k. halsknöl är en mycket vanställande företeelse. Det finnes trakter, der detta onda är mycket allmänt och visar sig hos nästan alla unga flickor under utvecklingsperioden; stundom är den äfven så till vida individuel, att många bland dem hvarje gång före periodens inträdande lida af ett större eller mindre svullnande af sköldkörteln, såsom denna körtel kallas. Våra dagars läkekonst kan utan svårighet och fara undanrödja denna åkomma, och den bör derför aldrig öfverlemnas åt sig sjelf.

Svullna fingrar och kylknölar äro olägenheter, för hvilka barn under vintermånaderna ofta äro utsatta. Kylknölarne uppkomma vanligast genom kalla och dragiga golf, eller derigenom att barnen icke ömsa våta strumpor och skodon, och svullna fingrar, när de efter händernas tvättande icke sorgfälligt torka sig, eller utan vantar länge vistas ute i kylan, eller när de uppehålla sig i oeldade rum, eller vid kall väderlek, straxt de kommit in, ställa sig framför en varm kakelugn.

Till dessa åkommors förebyggande eller häfvande fordras behörig uppmärksamhet på, att barnens extremiteter hållas varma så väl genom beklädnad som genom rörelse. Äfven gör man väl i att vid hvarje vinters början gnida kylskadorna, när de redan uppkommit, med snö, hvilket äfven är det bästa medlet omedelbart efter någon kroppsdels förkylande.

Då de sålunda uppkomna fingersvulsterna lätt blifva beständiga och inverka skadligt på fingrarnes tillväxt ochpå händernas behagliga form och äfven äro hinderliga vid händernas sysselsättande med skrifning, söm, fortepianospelning och dylikt, så äro de ingalunda att förakta, utan tarfva en passande behandling.

Huden på läppar, händer och armar är hos unga flickor mycket benägen att inflammeras, eller att blifva fjällig och grof, när luften är kall och torr. Läpparnes och händernas söndersprickning häfves bäst och fortast genom användandet af hvit engelsk salva, hvilken i ringa mängd påstrykes morgon och afton. De ingnidna händerna måste betäckas med handskar. Den hvita engelska salvan är en blandning af spermaceti, färsk mandelolja, renadt svinfett och rosenvatten.

*

# XXXVIII. Sjukdomsanlag.

Det finnes anlag eller liksom frön till sjukdomar, hvilka kunna vara menniskan meddelade redan vid hennes första uppkomst, alltså före födelsen, och hvilka ligga i hennes organisation. Dessa frön kunna genom gynnande omständigheter växa till verkliga sjukdomar, men äfven genom uppmärksamhet och försigtighet hindras i sin utveckling och tillväxt, så att de ständigt förblifva endast anlag, ja de kunna genom ändamålsenlig behandling och ett regelbundet lefnadssätt med tiden förminskas och till och med utplånas. Här kan den fysiska uppfostran uppnå ett vackert resultat, när den i tid igenkänner sådana anlag, samt fäster afseende på desamma och på tjenligt sätt motarbetar dem.86

VI vilja här i korthet skildra de hufvudsakligaste af dessa anlag och angifva vägen till deras igenkännande och ändamålsenliga dietetiska behandling, hvarvid vi endast göra den anmärkningen, att det är af stor vigt att erfara, om föräldrarne varit hemsökta af samma sjukdomsanlag.

Det oftast förekommande är anlaget till katarrhaliska åkommor.

När barn vid den ringaste förkylning lätt få diarrhé, hosta och snufva, eller körtelsvullnader, när de redan vid måttlig kroppsrörelse lätt råka i stark, ofta mera kall än varm transpiration, så kallar man detta en katarrhalisk disposition. Den är ofta ärfd, men stundom äfven en följd deraf, att barnet under den späda åldern blifvit hållet

för varmt. Orsaken ligger alltid i en mycket ömtålig byggnad och i en för stor känslighet hos huden och slemhinnorna, hvarför dessa böra härdas mot atmosferens inflytande. Det bästa medlet dertill är den redan förut flera gånger rekommenderade tvättningen af hela kroppen med friskt vatten, undvikande af för varma rum och kläder samt dunbäddar, och daglig vistelse i fria luften vid hvad väder som helst. Men i enskilda fall måste flanell begagnas närmast kroppen. Denna ylleväfnad ersätter i norden solens verkan, och man har derför äfven kallat den nordens sol.

Det andra sjukdomsanlaget är det skrofulösa eller körtelanlaget. Det gifver sig tillkänna genom ansigtets pussighet, genom en ömtålig, mjuk och hvit hud, blondt silkeslent hår, ofta förekommande uppsvullnande af öfverläppen eller halskörtlarne, genom röda och ibland svullna ögonlockskanter med derå ofta uppträdande s. k. vaglar, genom böjelse till hudutslag, isynnerhet i hufvudets hårbevuxna del, och genom uppdrifning af underlifvet. Äfven här är ett flitigt begagnande af ljumma bad under höst och vinter, flodbad om sommaren, kalla tvagningar af hela kroppen undervåren, vistelse i fria luften, regelbundna gymnastiska öfningar, njutandet af lättsmält föda, bestående mera af kött- än mjölrätter, på sin plats. Den angifna dieten måste följas med sträng konseqvens, och gör bättre verkan än läkemedel Det nya medicinska behandlingssättet tager sina medel vida mera från näringsmedlens område än från apoteket. Men barn med skrofulöst anlag måste likväl ständigt stå under läkarens uppsigt, isynnerhet flickor, hvilka närma sig sin utvecklingsperiod, och detta oaktadt man i svåra fall har vida mera att vänta af bruket af soolkällor till bad och af vistelsen i ren luft, än af pulver- och pilleraskar. Orsaken hvarför läkarens uppsigt är så nödvändig ligger deri, att ett skrofulöst anlag så lätt gifver anledning till sjukdomar i sinnesorganerna, isynnerhet ögon och öron, och äfven i rörelseorganerna, isynnerhet i bensubstansen.

Det tredje är anlaget till mask. Man igenkänner det på ett ofta upprepadt rifvande af näsan, på den bleka, ofta äfven omvexlande, ansigtsfärgen med blåa ringar omkring ögonen, isynnerhet om morgonen, på salivens löpnande i munnen om morgonen och dermed förbundet illamående, på omvexlande aptit, plötslig ätsjuka, ojemn sinnesstämning, ofta efter förtärandet af sötsaker, mjölk och morötter hastigt uppkommande magplågor, klåda i stolgången, men säkrast på afgången af sjelfva maskarne. Barn med detta anlag, hvilket likväl i våra dagar blifvit sällsyntare, måste likaledes underkasta sig läkarebehandling och få icke behandlas med blotta husmedel. Näringsmedlen äro äfven här mera kötträtter än vegetabilier; isynnerhet måste potates och mjölrätter undvikas; äfven måste sådana barn dagligen förtära något vin och mera salt än andra, samt föga varm dryck, men deremot mycket kallt vatten.

Ett annat sjukdomsanlag är det nervösa eller krampanlaget. Det kan gå i arf från modern på dottern, menäfven uppkomma genom lidelser och genom fel vid den första uppfostringen, och visar sig genom stor mottaglighet, såväl kroppslig som andlig, genom alltför stor känslighet, lätthet att gråta och genom benägenhet till ofrivilliga rörelser, genom små krampanfall, genom inbillningssjuka, genom sjukligt öfverlemnande åt falska känslor, räddhåga, ängslighet, öfverspändhet i glädje och sorgsenhet, hastiga öfvergångar från det ena till det andra. Detta anlag måste isynnerhet hos qvinnokönet redan tidigt med allvar motarbetas, emedan det kan lägga grund till otaliga såväl själens som kroppens lidanden och till ett såväl för en sjelf som andra plågsamt lif. Ty icke blott verkliga krampsjukdomar kunna blifva en följd deraf, utan, hvad som är ännu värre, det karaktersfel, som vi kalla sentimentalitet, och detta passiva tillstånd, detta hängifvande åt hvarje oangenäm känsla och hvarje inbillning, hvilket förstorar de ringaste obehag. Botningen sker dels genom moraliskt öfvervakande af karakteren, dels genom småningom försiggående fysisk härdning, hvarid återigen de dagliga kalla tvagningarne och om sommaren flodbad äro hufvudsaken. Många unga uppväxande, sin utveckling sig närmande flickor lida mycket ofta af hetsighet och blodvallningar; de äro merändels mycket röda i ansigtet, hafva en glänsande blick, äro mycket retliga, få ofta näsblod, koliksmärtor och äfven magkramp, samt lida af hjertklappning. Äfven här är en sorgfällig iakttagelse från läkarens och moderns eller uppfostrarinnans sida på sin plats, äfvensom en kylande och mager diet.

Ett mycket vigtigt sjukdomsanlag är det till tuberkel-lidanden i lungorna och andra till lifvet oumbärliga organer. Man igenkänner de första på ett platt, hoptryckt bröst, lång hals, kort andedrägt, isynnerhet vid den ringaste

rörelse eller vid gåendet i trappor, äfven på oftaupprepade stickningar och smärtor i bröstet, och läkekonsten har i nyare tider lärt känna undersökningsmedel, hvarigenom den blifvit satt i stånd att upptäcka det onda i dess första uppkomst och att noga och grundligt utforska de till andhemtningen bestämda organernas tillstånd. Vigtigt är det ärftliga anlaget, alltså när man erfar, att barnets föräldrar, eller en af dem, redan vid dess födelse varit bröstsjuka. Här kan den fysiska uppfostringen, såsom erfarenheten visat, göra mycket, när den, utom en passande allmän diet och lefnadsordning, företrädesvis syftar på att stärka lungorna och att förekomma hvarje för häftig ansträngning eller utmattning. Ett rätt val af vistelseort och luft, än på skogshöjder, än vid hafvet, kan här blifva ett botemedel. Likaså när man flera gånger dagligen, men icke länge i sender, låter barn läsa högt samt dagligen taga sig måttlig rörelse i fria luften, dock aldrig så att de blifva upphettade eller anstränga kroppen med lyftning, bärning, skrikning o. d., samt när man undviker all tryckning på bröstet och dagligen tvättar det med kallt vatten. Här är isynnerhet ett dagligt och ymnigt förtärande af mjölk och mjölklika ämnen att rekommendera.

Ett vigtigt, i våra dagar så ofta förekommande sjukdomsanlag är slutligen anlaget till bleksot, ett tillstånd hos den qvinliga kroppen, hvilket företrädesvis framträder vid utvecklingstiden, i det att det då öfvergår till ett verkligt lidande och förhindrar periodens inträdande, samt äfven kan föra med sig obotliga sjukdomar af annat slag. Ett sådant anlag består i en sjuklig beskaffenhet af blodet, hvilket stundom förefinnes i för ringa mängd, stundom i ett icke normalt blandningsförhållande. Dispositionen dertill kan redan finnas eller uppkomma vid mycket unga år. Den kan vara ärfd, och den kan bilda sig i följd af många slemhinnornas sjukdomar. Oftast framträder bleksoten starkast vidtiden för den qvinliga kroppens utvecklingsperiod. Ett sådant tillstånd fordrar på det aldra nödvändigaste läkarens oafbrutna uppsigt, ty under dess symptomer dölja sig sjukdomar af olika natur, hvilka det ofta för den mest öfvade läkare icke är någon ringa uppgift att igenkänna. Det mest framstående tecknet är blekhet, hvaraf sjukdomen fått sitt namn. Hy, läppar, tandkött, kinder, till och med den inre ytan af ögonlocken äro af blek färg; på särskilda ställen af ansigtet, på ögonlockshuden, i trakten af öfverläppen är färgen ofta vaxgul, stundom till och med grönaktig. Andhemtningen är kort, hjertat och de vid halsen liggande större kärlstammarne pulsera ofta starkt; den allmänna svagheten uppnår en hög grad, hufvudvärk, svindel, susning för öronen, punkter eller moln för ögonen, kräkning, vanmakter inställa sig. Sinnesstämningen är i sådana fall nästan aldrig glad, den är dyster, aningsfull, svårmodig, gråtmild. Inställa sig, hvilket dock sällan sker, reglerna, så är det afsöndrade blodet vattenaktigt, af ringa mängd, stundom af mycket konsistent beskaffenhet och mörk färg. Regelbundenhet i reningen eger nästan aldrig rum. Man måste egna de på detta sätt fysiskt och psykiskt lidande unga flickorna den största uppmärksamhet och hand i hand med läkaren uppbjuda allt, för att få den ungdomliga kroppen att öfvergifva denna sjukliga rigtning och att beträda den normala utvecklingens och derigenom tillfrisknandets väg.

Till slut må den sjukliga slemafsöndring omnämnas, hvilken stundom vid utvecklingstiden bildar sig på könsdelarnes inre yta, och hvilken man kallar la fleur blanche (hvita flussen). Äfven detta lidande får på intet sätt vårdslösas, och man måste med uppmärksamhet följa den deraf plågades helsotillstånd, samt litet emellan inhemta läkarens råd.Den uppväxande qvinliga kroppen visar utom nämnda sjukdomsanlag ännu två egendomligheter, hvilka med uppmärksamhet böra öfvervakas, nämligen stor magerhet och stor fetma. Det är i sanning märkvärdigt, huru många unga flickor mellan tio och femton år, hvilka, i afseende på tillväxten på längden, icke stå efter andra, framställa en bild af den största magerhet, som om de bestode af endast ben och skinn. Befinna de sig dervid väl, är matsmältningen i ordning, aptiten icke för liten, äro blodomloppet och andhemtningen normala, är huden frisk (den är i sådana fall ofta mycket hårbevuxen), så är ett dylikt tillstånd ofta ingenting annat än ett stadium i utvecklingen; magerheten försvinner då merändels vid tiden för periodens inträde, och afsöndringen af fett, som stundom saknats under huden och mellan musklerna, inställer sig, de förut magra och kantiga formerna runda sig, och icke sällan utbilda sig af sådana magra figurer de skönaste gestalter. Motsatsen, eller böjelsen för fetma, träffa vi äfven stundom vid den angifna åldern. Medan de förstnämnda äro retliga och verksamma, äro de till omåttlig korpulens benägna merändels flegmatiskt, dystert och sorgset stämda. Här gör det fysiska inflytandet sig gällande på ande och sinnelag, och i båda fallen måste läkaren hafva ett ord med i laget angående det för båda mest passande uppfostringssättet.

*

# XXXIX. Sjukdomar och dess skötsel.

Man måste här utgå från den visserligen i många fall modifikationer underkastade grundsatsen: "Ett barn får icke vara sjukt", samt söka att hos barnen sjelfva inprägla densamma. Man måste hos dem befästa den åsigten, att nästan alla sjukdomar uppkomma genom vår egen skuld, att en god, kraftig natur kan skydda derför, och att det är ärofullt samt ett tecken till dugtighet och till en flitig och ordentlig lefnad att vara frisk. Det är också i sjelfva verket fullkomligt sannt, att många sjukdomar hos barn uppkomma genom deras egen skuld, t. ex. af magens öfverlastande eller af upphettning och genom oförsigtighet framkallad förkylning. Helt annorlunda förhåller det sig naturligtvis med de sjukdomar, hvilka uppkomma af yttre, epidemiska och smittsamma inverkningar, t. ex. messling, koppor, skarlakansfeber och inflammationer öfverhufvud. Lika sannt är det, att den barnsliga naturen lättare hjelper sig sjelf och öfvervinner sjukdomar, än den fullvuxnes, så att det i de flesta fall af insjknanden är tillräckligt, att barnet ligger en dag igenom lugnt och stilla för sig sjelft, äter litet och dricker mycket vatten. Huru ofta kommer icke under dessa få timmar naturen åter på rätta stråten, huru ofta svalnar icke derunder det upphettade blodet, och huru ofta öfvervinnes icke en sinnesskakning, utan att hafva något skadligt inflytande på kroppens särskilda organer! En dylik sjukdag i ensamheten leder ofta till stilla begrundande och kan gifva anledning till moralisk förbättring, en vink, som mödrar och uppfostrarinnor böra söka draga nytta af.Genom denna åsigt och behandling uppnås dessutom den dubbla fördelen, att naturen öfvas i att hjelpa sig sjelf och icke för mycket vänjes vid konstlad hjelp, samt att i karakteren denna ängslighet, ömtålighet, tillgjordhet och detta sjukmakeri förebyggas, hvarvid det qvinliga könet så lätt vänjer sig, och som kan blifva en så besvärlig egenskap genom hela lifvet. Till och med den så kallade skolsjukan skulle blifva sällsyntare, om den genast behandlades med fasta och andra strängare åtgärder.

Men är insjuknandet allvarsamt, hvilket man igenkänner derpå, att barnet har feber, och att denna icke lägger sig inom tjugofyra timmar, samt att en ädel del, bröstet eller hufvudet, är angripet, att det sednare glöder af hetta, och det förra andas häftigt, så måste en läkare tillkallas, och nu måste barnet lära sig att uppföra sig rätt under sjukdomen, framför allt att lyda utan ringaste gensträfvighet. Huru ofta skördar icke modern eller uppfostrarinnan vid ett sjukdomsfall de första frukterna af sin uppfostran, huru hastigt tillfrisknar icke ofta ett farligt insjuknadt barn genom den heliga lydnaden, som villigt skickar sig i allt, medan vanartiga och illa uppfostrade sjuka genom sina sedliga fel sjelfva hindra sitt tillfrisknande! Sjukdom blir derför ofta en nyttig pröfvosten för den hittills följda uppfostringsmetoden.

Vid yttre mekaniska skador genom fall, stötar o. d. är det bäst att genast pålägga i kallt vatten doppade kompresser af hopviket linne, samt, med kylans förnyande hvar tredje eller fjerde minut, dermed fortsätta, till dess den vidare behandlingen hinner föreskrifvas af läkaren.

*

# XL. Den qvinliga utvecklingens tidpunkt.

Den qvinliga könsutvecklingens tidpunkt infaller hos oss, hvarest man alldeles för tidigt anser flickorna för uppfostrade och alldeles för snart låter dem utträda ur det förborgade hemmet eller ur pensionen, vanligen vid slutet af uppfostran, och då densamma är af den yttersta vigt för hela det qvinliga lifvet och grundvalen för hela dess helsa och välbefinnande, så är det nödvändigt att här tillägga, hvad som hör till denna tidpunkts bedömande och dietetiska behandling.

Hufvudgrundsatsen måste vara den, att betrakta den qvinliga utvecklingen såsom en naturens förrättning, vid hvilken allt konstleri mera skadar än gagnar. Att befordra periodens för tidiga inträdande måste strängt undvikas, då härigenom grunden lätt kan läggas till svaghet, nervretlighet och andra mångfaldiga lidanden för hela lifvet. Ingen är i stånd att förut bestämma denna tidpunkt, hvilken allt efter klimat, yttre förhållanden och individuel

konstitution är mycket olika, och hos några inträffar i tolfte, hos andra först i sextonde, till och med i adertonde året. Dervid är det en afgjord erfarenhetssak, att det alltid är helsosammare, när utvecklingen sker sednare, än när den försiggår mycket tidigt.

Det enda, som man härvid kan göra, är att aflägsna de hinder, som kunna ställa sig i vägen för den vid periodens inträdande nödvändiga kroppsutvecklingen, och sätta naturen i stånd att fullkomligt och regelbundet fullborda densamma. En blick på landtfolket gifver oss härom denbästa upplysningen. Deras lif i fria luften vid rörelse och enkel diet gör, att de omärkligt och utan besvär öfverstå denna tidpunkt. Må man söka att förfara på samma sätt vid uppfostringen. Man undvike för de unga flickorna ett för ihållande stillasittande, isynnerhet med hoptryckt underlif, samt all snörning, man låte dem taga sig mycken rörelse i det fria samt hvarje vecka ett ljumt bad, och låte dem följa en enkel diet.

Skulle redan verkliga förebud visa sig, att naturen arbetar på periodens framträdande, inställa sig smärtor i ryggen och magen, dragning och tyngd i fötterna, uppdrifning af underlifvet, uppsvällning eller smärtor i bröstkörtlarne, ofta äfven blodträngning till hufvudet eller bröstet, då är läkarens rådfrågande af nöden och bättre än bruket af vanliga husmedel, t. ex. hett fotvatten. Den medicinska behandlingen skall då icke försumma att påyrka isynnerhet ökad måttlig rörelse, och kanske äfven rekommendera till och med måttlig dans och ridt eller en väl ledd qvinlig gymnastik.

Vid denna för det qvinliga könet så vigtiga tidpunkt bör man noga taga sig i akt för tvänne ting, hvari så ofta fel begås, nämligen häftig dans och konstmessig sång.

Båda delarne kunna medföra den största fara, framkalla blodkongestioner till lungorna och blodhosta, lunginflammation, ja till och med dödliga lungsjukdomar. Dessutom är det genom mångfaldig erfarenhet ådagalagdt, att konstmessig ansträngning af röstverktygen, före eller under den qvinliga utvecklingen, kan för alltid förderfva rösten. Man gör alltid bäst i att vänta med sångundervisningen till efter periodens inträde och regelbundna utbildning.

Har perioden en gång inträdt, så kommer allt derpå an att hålla den i behörig ordning, och häröfver kan och måste uppfostrarinnans uppmärksamhet vaka. Det händernämligen ofta, att den i början ännu icke kan finna sig i den behöriga ordningen, att den en gång uppträder och derpå uteblifver i en, ja två månader, derpå åter visar sig, och på detta sätt fortfar med stor oordentlighet, ja slutligen helt och hållet upphör, hvarigenom till sist sjuklighet eller sjukdom kan uppkomma. Detta förekommes derigenom, att man lägger märke till det första uppträdandet af perioden och beräknar den tjugoåttonde dagen derefter såsom den af naturen bestämda tidpunkten för dess återkomst, och åtta dagar före densamma börjar att begagna de yttre och inre medel, som af läkaren blifvit förordnade.

Under sjelfva den månadtliga perioden är det, isynnerhet de första åren, af högsta vigt att undvika all häftig upphettning och all förkylning, isynnerhet af fötterna, äfvensom all öfverlastning af magen, isynnerhet med bakverk och färskt bröd samt kalla och hetsiga drycker. Lika vigtigt är det att under perioden icke bada, dansa, rida, att öfverhufvud icke företaga några häftiga rörelser. Hvad den lokala renligheten beträffar, så kan den hos fullsaftiga naturer svårligen undvikas, men får om vintern aldrig ske med kallt, utan alltid med ljumt vatten. Hvad ömsningen af linne beträffar, så måste den ske med försigtighet och icke betraktas såsom något likgiltigt.

Mödrar och uppfostrarinnor varnas för att låta unga flickor under den vigtiga utvecklingstiden på något sätt anstränga sig, vare sig kroppsligen eller andligen. Denna tid är alldeles icke någon sjukdomsperiod, den är en normal utvecklingsprocess i den qvinliga kroppen, den är den tidpunkt, då naturen sysselsätter sig med utbildningen af den qvinliga kroppens könsorganer och lägger sista handen vid den qvinliga organismen. Först med den fysiska fulländningen gestaltar sig det qvinliga själslifvet. Den nu mera fulländade, ädlare yttre formen blir hädanefter bäraren afförnimmelser och känslor, hvilka grunda det qvinliga väsendet, som skildrades i inledningen till denna skrift. Uppmärksamhet, kärlek, klok stränghet, i rätt tid parad med efterlåtenhet, förtroende, hjertlighet å den ena sidan, samt en ordnad diet, ett stilla, lugnt och regelbundet lif och tillräcklig, icke uttröttande sysselsättning å den andra, äro de medel, af hvilka mödrar och uppfostrarinnor måste betjena sig,

till att föra den qvinliga ungdomen frisk och kraftig genom denna dess vigtigaste lefnadsperiod.

*

# XLL. Skönhetens och de kroppsliga behagens vårdande.

Det qvinliga könet har ostridigt, utom sin högre och ädlare bestämmelse, äfven den att genom sina yttre kroppsliga retelser utgöra en prydnad för lifvet och skänka skapelsen dess skönaste behag. Skönhet och behag äro derför äfven herrliga Guds gåfvor, hvilka vid den qvinliga uppfostran icke få vårdslösas, ännu mindre förstöras. Men de böra vårdas utan näring af fåfängan. Detta är visserligen svårt att utföra, ty när en flicka är medveten af sin skönhet, så tror hon att det alltid skall så förblifva, och försummar blott alltför lätt att genom blygsamhet, behaglighet, tukt och dygd samla ädlare skönheter, som evigt skola smycka henne; hon försummar att förskaffa sig själens skönhet. Men moderns eller uppfostrarinnans ord, maning och hela exempel kunna här välgörande inverka.Hvad uppfostran kan göra för den kroppsliga skönhetens bibehållande och utbildning är vården om växten, vården om huden och vården om den allmänna helsan. Alla konstlade så kallade skönhetsmedel äro mera skadliga än nyttiga.

Hufvudsaken blir alltid omsorgen om helsan öfverhufvud. Det yttre är det inres uttryck och reflex, derför förblifver det alltid sannt, att endast inre helsa frambringar det yttres renhet, friskhet och skönhet. Endast denna skönhet är sann och varaktig. Den inre helsan frambringar rena safter, hyns friskhet och renhet, blodets likformiga fördelning, regelbundna afsöndringar, och ögats uttryck, klarhet och liflighet. De till skönhetens bibehållande nödiga medlen ligga alltså i en allmän god dietetisk behandling och hafva ofvanför blifvit tillräckligt utredda.

Om omsorgen för en vacker växt hafva vi förut talat. Hvad vi då uppgifvit är fullt tillräckligt till ändamålets vinnande, och det är den största förbrytelse mot den egna kroppen att genom åtsittande snörlif eller andra konstlade medel vilja förskaffa sig en smärt växt. Hvad omsorgen för huden beträffar, så äro renlighet, tvagningar och bad hufvudsaken. Tvagningen må här ännu en gång särskildt omnämnas. Ändamålsenligast är att dagligen tvätta nacke, hals, bröst och ansigte med en i kallt vatten doppad svamp, och blott på mycket kalla vinterdagar, när vattnet är nära fryspunkten, är det rådligt att mildra dess kyla genom tillsats af litet varmt vatten. Kallt vatten är det bästa skönhetsmedlet, det håller huden frisk och mjuk och gör teinten hvit. Men det är af högsta vigt att på det aldra sorgfälligaste aftorka de tvättade delarne, emedan såväl om sommaren som om vintern en långsamt torkande hud lätt blir skrynklig och här och der till och med röd. De flesta förfrusna händer hafva endast derigenom blifvit på detta oftarätt smärtsamma sätt vanställda, att de icke efter tvättningen blifvit ordentligt aftorkade, och derigenom att de straxt efter tvättningen utsatts för fria luften. Ytterligare skyddsmedel för huden är att, isynnerhet om våren, undvika de heta solstrålarnes inverkan samt att ute ständigt begagna bredskyggig halmhatt och handskar.

Till slut kunna vi icke underlåta att rekommendera ännu ett skönhetsmedel, hvilket enligt alla läkares sammanstämmande erfarenhet öfvergår alla andra i verksamhet, och detta är: själens skönhet. Oemotståndlig är den trollkraft, som från en skön själ genomströmmar den kroppsliga hyddan, och vi draga icke i betänkande att i motsats till yttre skönhet kalla detta den högre skönheten, ty derigenom har hvarje qvinligt väsende i sin makt att förbättra naturens försummelser, och hvem har icke sett unga flickor nog, hvilka, vid ett icke vackert yttre, genom denna blifvit i högsta grad intagande och älskvärda, äfvensom huru å andra sidan de mest regelbundna skönheter genom bristen af en skön själ förlorat allt sitt behag och hela sin tjuskraft.

*